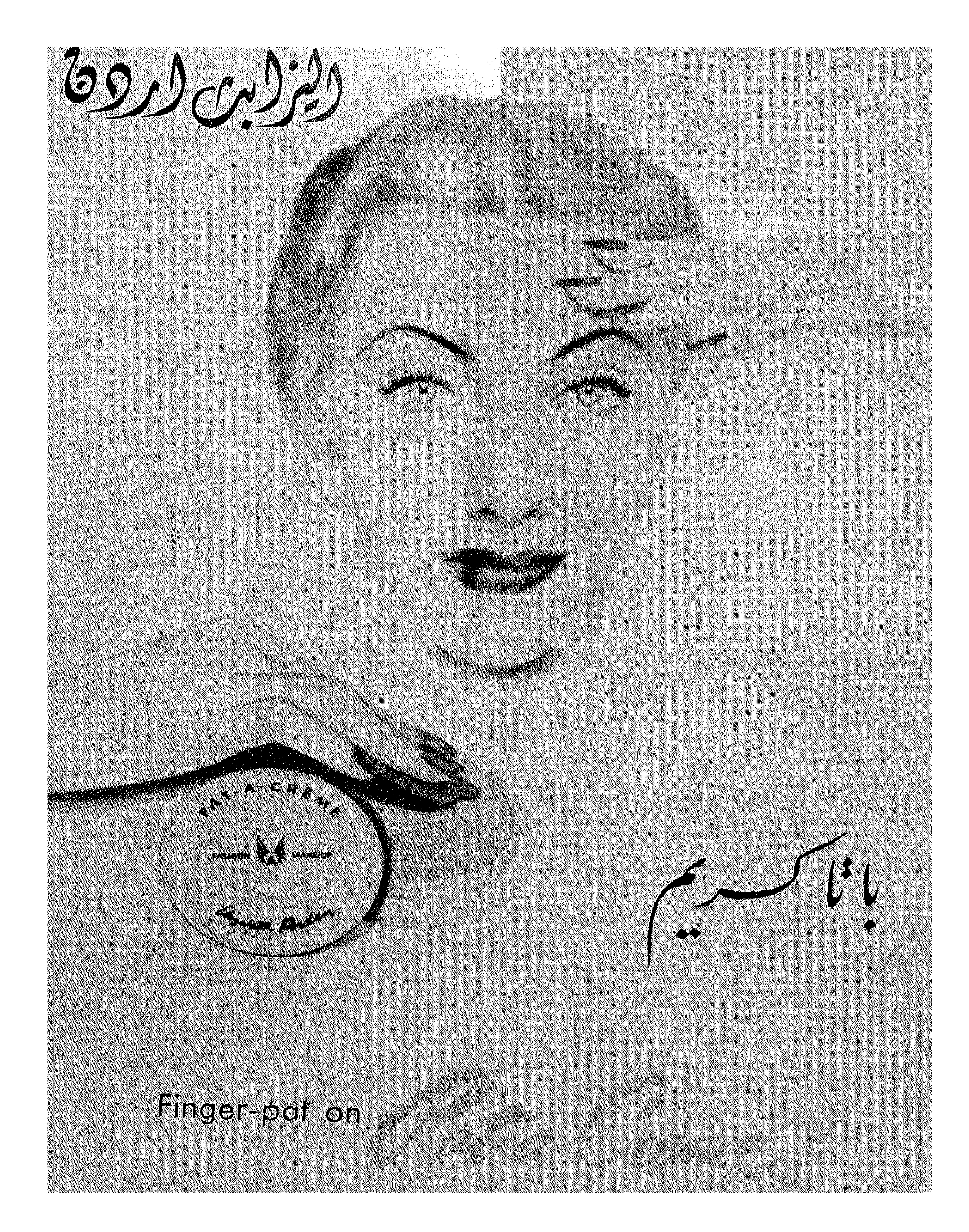

بنت النيل
يونيو ١٩٥١


اليزابث اردن
PAT-A-CRÈME
FASHION MAKE-UP
Elizabeth Arden
باتاكريم
Finger-pat on Pat-a-Crème



في ليلة النصف من شعبان خطر لى أن أقصر دعائى على شيء لا يدور بخلد رجل من الرجال ....

قصرت دعائى على أن يذكر رفيع المقام رئيس مجلس الوزراء وعده الذى أذيع على العالم بأسره فى أغسطس ١٩٤٩ الخاص بمنح المرأة المصرية حقوقها الانتخابية اذا فاز بالاكثرية فى الانتخابات العامة التى كانت على الابواب .

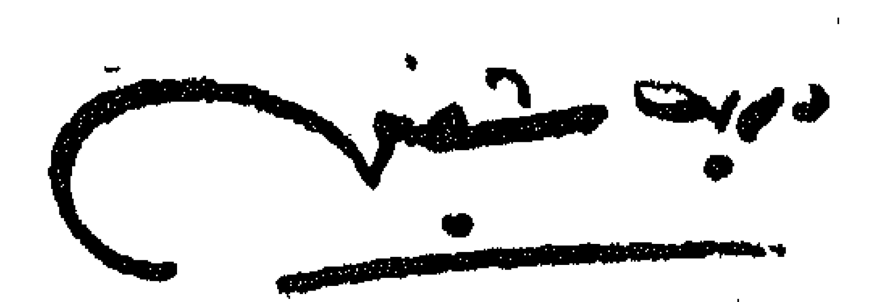
وكان دعائى حارا قويا وليس عندى شك فى أننى سأجاب الى هذه الامنية التى شغلت بالنا نحن المصريات ومما يطمئننى على ذلك أن رفيع المقام رجل حر مؤمن ، ولدعوات نصف شعبان أثرها عند المؤمنين الاحرار .

ورفيع المقام قد وعد ، وأصبح فى عنقه دين لابد أن يوفيه ويتخلص من هذا الدين الثقيل لان نساء مصر لن يتركن حقهن طال الزمن أو قصر ، وخير لرفعة الرئيس أن يفى بوعده فهو يعلم مثلما نعلم أن منح المرأة حقوقها الدستورية حق واجب وأن ذلك سيتم اليوم أو غدا ، ومن صالح تاريخ رئيس الوزارة أن يكتب له فى سجله أنه وعد ووفى ، وأنه هو الرجل الذى أثر عنه أنه شديد الايمان ومن طبائع الايمان أن يعمل المؤمن على تحقيق كلمته ، وكلمة رئيس الوفد اذ ذاك ، كانت كلمة مدوية ، هزت أركان العالم قبل أن تهز عواطف أولئك المصريات اللائى طالبن أزواجهن وأبناءهن وأقرباءهن أن يصوتوا الى جانب من وعدونا باعطاء حق الانتخاب ....

ونحن اليوم لا نطالب رفعة الرئيس بشيء كثير ، نطالبه ، والدورة البرلمانية فى نهايتها ، أن يفرج عن المشروع الخاص بتعديل قانون الانتخاب وهو المشروع الذى تقدم به أحد أنصار المرأة من النواب .

نطالبه هو بذلك ، لان نواب الاكثرية قد أحسوا امتعاضا من رفعته وانصرافا عن تأييد هذا المشروع ، فنامت الفكرة بعد أن هللت لها الصحافة واهتزت لها جميع الهيئات النسائية وخيل الينا مرة أن الامر قد انتهى وان هى الا بضع جلسات يناقش فيها النواب والشيوخ الامر وتفوز المرأة بجميع الحقوق كما فرضت عليها جميع الواجبات .

اللهم ياذا المن ولا يمن عليه ، ياذا الجلال والانعام ياذا الطول والاكرام ، لا تجعل شهر الصوم يمر دون تحية من نوابنا ، نحس فيها ايمانا بوجودنا وتقديرا لجهودنا وتحقيقا لرغباتنا ، فاذا نحن كما أرادنا ديننا الحنيف سواسية كأسنان المشط لا فضل لرجل على امرأة الا بالتقوى وبما يقدم كل منهما لوطنه من خير وبر .



العـــدد ٦٧

الثمن ٥ قروش

بعض مشاكل الأسرة في مصر

للأستاذة زينب لبيب

ليست هذه الكلمة بحملة على الرجال ، وانما هي صورة ناطقة لبعض ما يحدث داخل الاسرة المصرية من مآس .. واذا كنت أقدمها للقراء فليس معنى ذلك أنها تصور البيئة المصرية في كل منزل .. وانما أعني بها بعض مشاكل الاسرة، أبطالها نفر من الرجال الذين يظهرون أمام الناس بمظهر الازواج ،

وتتلخص مأساة اليوم في قصة شاب متزوج وله ثلاثة أولاد . كان يعيش في رغد من العيش، فزين له الشيطان سلوك طريق الشر ، فاحترف القمار .. وأدى ذلك الى اهمال عمله ، وامتدت يده الى ما لديه من أموال مودعة على سبيل الامانة فبددها .. وهكذا زلت قدمه الى ميدان الجريمة .. فسيق الى المحاكمة ، وهو لا يزال في انتظار حكمها .

ولكن وراء قصة هذا الشاب مأساة أخرى ، مأساة زوجة مظلومة وأبناء أبرياء .. زوجة تعسة بزوجها ، اضطرت الى ترك بيت الزوجية للعيش مع أهلها اتقاء لشره وسعيا لايواء أطفالها الذين تخلى أبوهم عن تكاليفهم ..! — وظل بطل القصة شريدا .. غريبا عن أهله وبيته .. فقد تنكر له الجميع لسوء سلوكه ، وأصبح لا عمل له الا التشهير بسمعة زوجته في كل مكان متظاهرا بمظهر الرجل الذي جرح في كرامته وشرفه ، ليخضعها اليه بحسب تخيله دون أن يعطيها أي شيء من حقوقها وحقوق أولادها .

وهنا احتارت الزوجة في أمرها ، فهي تحاول أن تتمسك بحياتها الزوجية لا من أجل الزوج، ولكن حرصا على مستقبل أبنائها ... ولكنها في الوقت نفسه تريد أن تدبر لاولادها ولنفسها سبيل العيش .. فكان لا مفر من أن تلجأ للقضاء ، تطلب العون والخلاص من ذلك الزوج الشرير .

ورفع محاميها قضيتين ، الاولى تطلب فيها الطلاق لاعسار الزوج ، والثانية تطلب فيها نفقة لاولادها ، مع تكليف الاعمام بالاداء نظرا لاعسار الاب .. والرجوع عليه اذا أيسر...

وشعر الاعمام بحرج مركزهم في هذه القضية ، وما يحتمل أن يحكم به القضاء لصالح الاولاد في ذلك الغلاء الفاحش ، فاتفقوا مع الزوج على أن يدعى أمام القضاء بأنه موسر، وأنه قادر على الانفاق على زوجته وأولاده ..

ونفذ الزوج رغبة أهله وادعى أمام القضاء زورا وبهتانا بأنه موسر ، وأنه يعمل ، وانه قادر على الانفاق على زوجته وأولاده .

وسأله القاضي عن مرتبه .. فلم يتورط الزوج بل كان حريصا في ادعائه ، اذ قرر بأن مرتبه أربعة جنيهات ونصف ... وعطف القاضي على هذا الرجل الفقير .. الذي يقرر أنه قادر على الانفاق على أسرته .. وحكم عليه بنفقة قدرها مائة وأربعون قرشا في الشهر لثلاثة أولاد منهم طفل رضيع .. وقسمها بين الاولاد على الوجه الاتي :

. طفلة في الرابعة من عمرها قرر لها ستين قرشا في الشهر ..! وطفل في الثالثة من عمره قرر له خمسين قرشا في الشهر .. والطفل الرضيع قرر له ثلاثين قرشا في الشهر !!

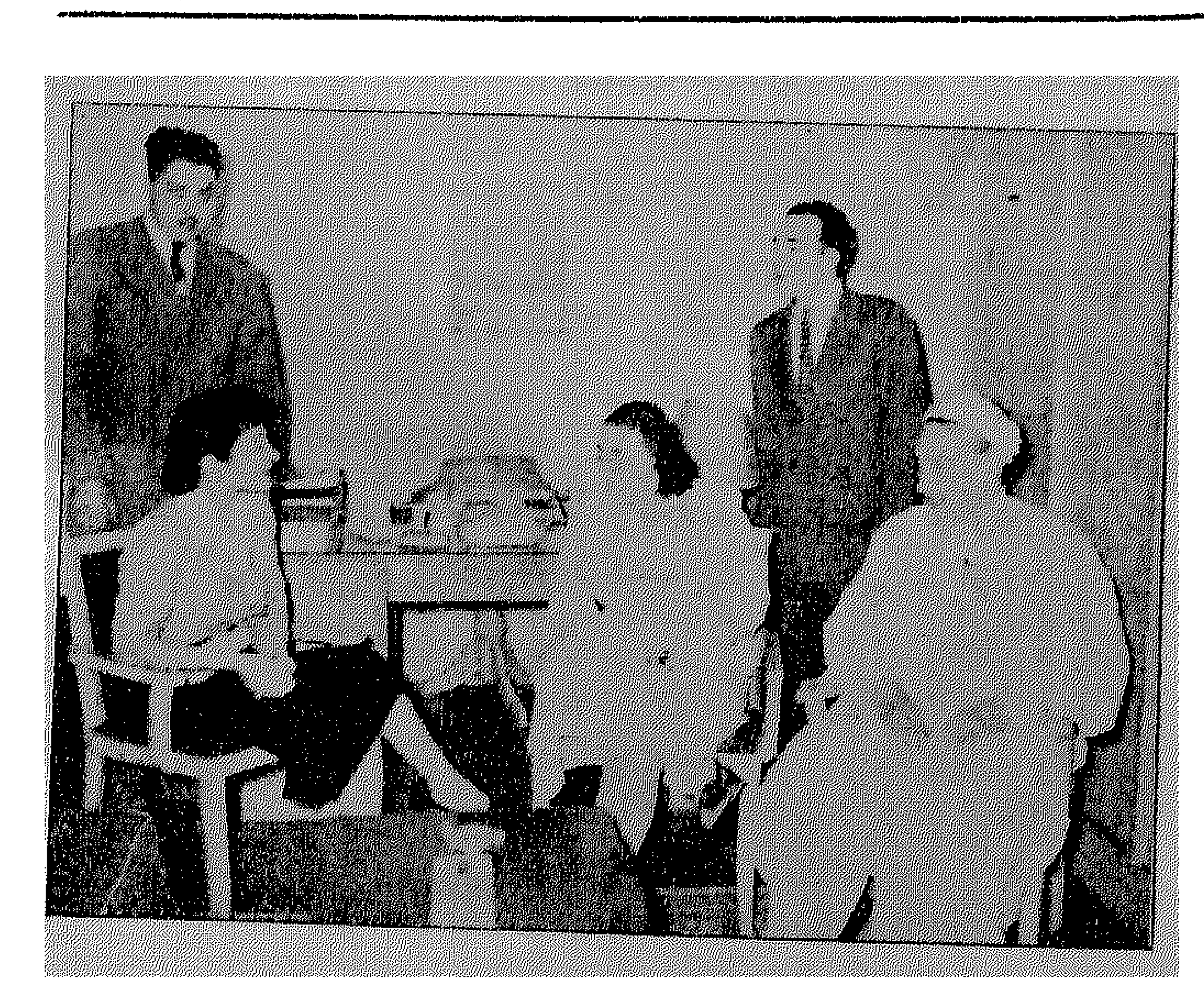
أما دعوى الطلاق للاعسار فقد رفضت ، لان الزوج ادعى أمام القضاء بأنه قادر على الانفاق .

وهكذا تحايل الرجل أمام القضاء ، وخرج صاحبنا من المعركة منتصرا . ولاغرو فنحن في عصر قد فسدت فيه الذمم ، وكثر فيه الخداع والتحايل على القانون .. اضرارا بالحقوق ، مما قد يؤدي بالمرأة الضعيفة المهضومة الحق .. الى الانزلاق الى مهاوي الرذيلة مرغمة .. ازاء خداع بعض الرجال وتحايلهم على القانون، استغلالا لحمايته لهم وللاسرة خصوصا وأن شهادة الزور صارت من السهولة لدرجة أنها أصبحت مهنة يرتزق منها فئة خاصة من الناس..

لذلك أرى أن القانون يجب أن يتطور حسب البيئة وحسب الظروف .. لانه صورة منها ، وعليه فيجب أن يترك أمر التحري والتأكد في مثل هذه الاحوال .. لفريق من الاخصائيين الاجتماعيين الذين يمكنهم مخالطة الاسرة ومعرفة حقيقتها ، وتقديم صورة واضحة للقضاء ليحكم على هداها ...

ان الشريعة الاسلاميه الغراء ، جاءت بأحكامها العادلة السمحة ، ووضعت لرجال يفهمون روحها ونصوصها ، ويعرفون واجبهم .. ومثل هؤلاء الرجال الذين يقدرون مسئولياتهم .. ويؤدون ما أمر الله به أن يوصل .. لا حاجة بهم الى القانون ليربط أعمالهم ... وانما القانون وضع للخارجين عليه وللمتحايلين على نصوصه وأحكامه، ولذا يجب أن يحاط بالضمانات الكافية والتحريات الصادقة ، حفظا لكيان الاسرة التي تعتبر نواة المجتمع . كما يجب أن يتحقق القضاء من أن للزوج مصدرا شريفا للرزق . فالانفاق على الزوجة والاولاد لا يجوز أن يأتي عن طريق الحرام ..

وقد جاء في كتابه الكريم: (وعلى المولود له رزقهن وكسوتهن بالمعروف ..) صدق الله العظيم



زار دار بنت النيل فضيلة الشيخ محمد الجيلاني الامام الاول بجامع الحنفية بالمهدية بتونس. وقد أعجب فضيلته كل الاعجاب بتقدم السيدة المصرية وبنشاطها في مختلف الميادين وترى الدكتورة درية شفيق وهي تستقبل في مكتبها فضيلة الشيخ وكريمته ونجليه الطالبين بجامعة فؤاد الاول.

من هنا وهناك



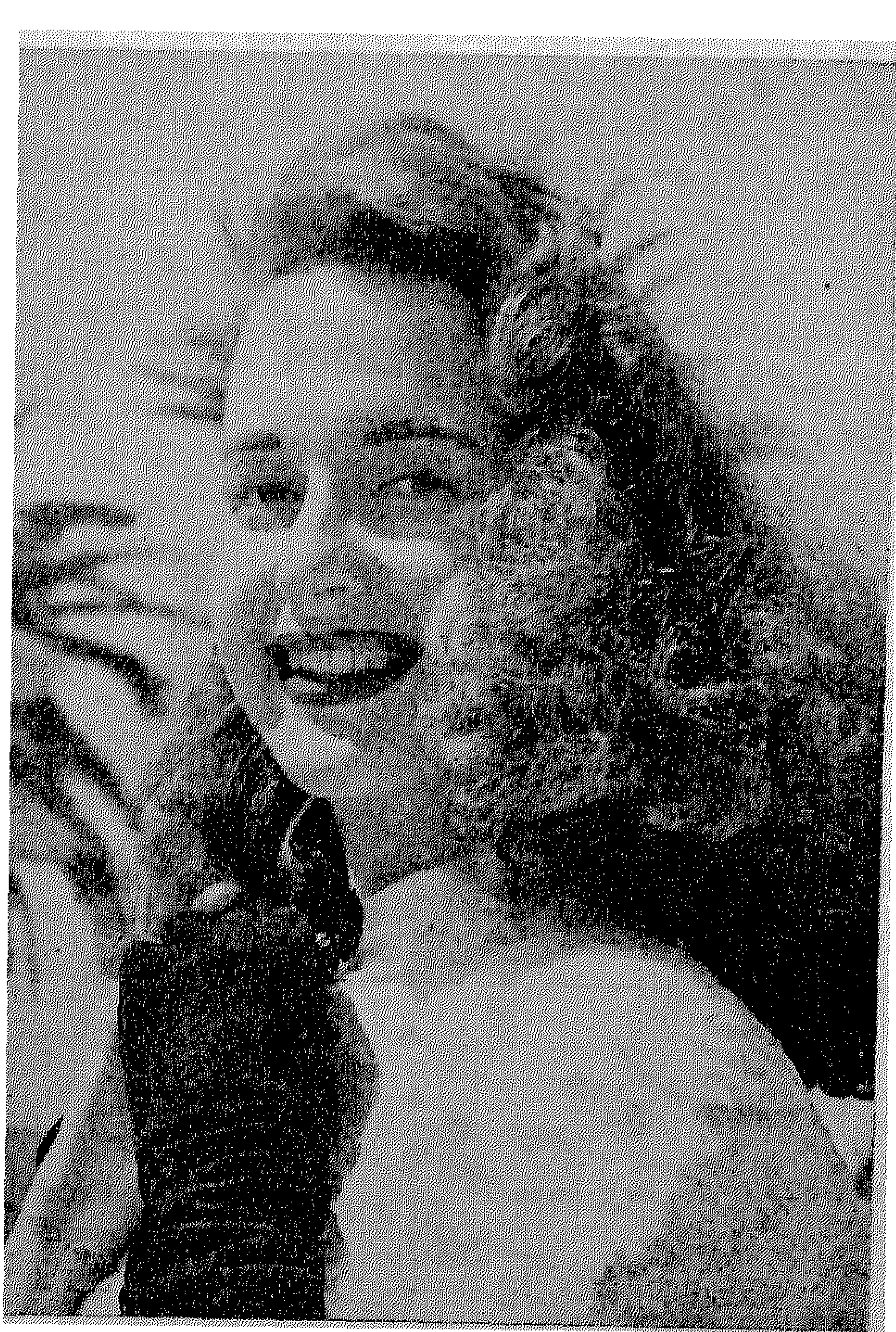
أقام بعض الشبان الوجوديين فى ناد لهم مسابقة لاختيار أجمل قطة سوداء بباريس • واجتمعت هيئة المحكمين وبعد مناقشة طويلة وقع اختيارها على هذه القطة الصغيرة السوداء التى وقفت على كتف الممثلة الفرنسية الحسناء (آن الآن •)

ليك سكسس :

وافقت لجنة أحوال المرأة التابعة لهيئة الامم المتحدة على مساواة المرأة بالرجل فيما يختص بالاجور ، وأوصت اللجنة أيضا لجنة القانون الدولية على أن تصدر قانونا يعترف بأن الزواج أو الطلاق يجب ألا يؤثرا فى جنسية الزوج أو الزوجة • وقد اتخذت اللجنة قرارا اخر تطلب فيه من الامانة العامة أن تستمر فى تعيين النساء فى الوظائف الكبيرة الخالية فى سكرتيرية هيئة الامم المتحدة •

باريس :

اكتشف أحد العلماء أن العصفور الصغير الذى يزن ٢٥ جراما يأكل يوميا ما لا تقل زنته عن ٢٢ جراما أى ٩٠ ٪ من وزنه • وان أرادت احدى الحسناوات تقليد هذا العصفور وكان ٥٥ كيلوجراما وجب عليها أن تأكل فى كل وجبة طعام ما لا يقل عن ٢٥ كيلوجراما !!



جمال وشباب

انتخبت جريتا تيسجن الحسناء الدنمركية التى يبلغ عمرها ٢١ سنة ملكة جمال الدنمرك • وقد دعيت أخيرا لحضور مؤتمر السينما بمدينة (كان) على الساحل الجنوبى لفرنسا ونالت اعجاب أصحاب شركات السينما وقد تقدموا اليها بعروض سخية •

انجلترا :

ترك برنارد شو بعد وفاته أكثر من ٣٦٠ ألف جنيه • ومما يجدر ذكره أن الفيلسوف الانجليزى الساخر كان يعيش عيشة غاية فى البساطة حتى اتهمه البعض بالبخل والتقتير • وقد أوصى شو بثروته الى جمعيات تهتم باللغة الانجليزية وتسهيل النطق بها !!

هولاندا :

استطاع أحد الكيميائيين الهولانديين أن يضع زهورا فى صندوق من المعدن ثم يرش جدران الصندوق بغاز يحتفظ بسر تركيبه ويقوم بلحم الصندوق ويرسله الى أقاصى الارض دون أن يخشى على هذه الزهور من الذبول بل انها تصل الى المرسل اليه بعد أسابيع وكأنها قد قطفت فى اليوم نفسه من على غصنها الرطيب • فما رأى تجار الزهور فى هذا الاختراع الجديد ؟

الولايات المتحدة :

فى عدد كبير من مستشفيات الولايات المتحدة أجهزة سينمائية صغيرة تعكس على سقف حجرة المريض صفحات الكتاب الذى يرغب المريض فى قراءته وهو مستلق على سريره • وقد قامت ادارة هذه المستشفيات بتصوير صفحات عدد كبير من الكتب على شريط سينمائى يوضع فى آلة خاصة يستطيع المريض ادارتها بنفسه بواسطة الضغط على زر بيده أو بقدمه أو بمرفقه أو بذقنه وفى المستشفى عدد كبير من الكتب أو بالاحرى من الافلام المطبوع عليها قصص الاطفال والمؤلفات العلمية والروايات والشعر والتاريخ •

رمضان كريم

ان أيام رمضان موسم من مواسم الخيرات والبركات افترضه الله عز وجل ليجود برحمته على العباد اذا عملوا الطيبات ..

وللصيام عبرة فيستفاد منه الخلق الرفيع والصبر الجميل .

والصوم ليس المقصود به الامتناع عن الطعام فقط ، ولكن الامتناع عن كل الخطايا ليعتاد الانسان حب الخير والفضيلة ليكون من خير البشر ولذلك قال الرسول الكريم فى الحديث الشريف (من لم يدع قول الزور والعمل به فليس لله حاجة فى أن يدع طعامه وشرابه) لان الصوم ليس الحرمان عن الاكل والشراب وحدهما وانما صوم كل جوارح المرء عن ارتكاب المحرمات والاستسلام لكل طيب حلال ليسعد بالكمال الانسانى

وتتوقف صحة الصوم على النية الحسنة وصلاح الاعمال والروح النقية لذلك قال (رب صائم ليس له من صيامه الا الجوع ورب قائم ليس له من قيامه الا السهر لا ينظر الى صور الاعمال انما ينظر الى روحها) .

وللصوم فلسفة من ناحية الطب والصحة والمناعة ضد كثير من الامراض فقد أجمع الاطباء على أن الصوم له أطيب الاثر فى صحة النفس والبدن وقد نص على هذا الفضل فى الحديث الشريف (جوعوا تصحوا) ومنذ وردت تلك الحكمة لم تزدها الايام الا قوة . وقال رسول الله عليه الصلاة والسلام (نحن قوم لا نأكل حتى نجوع واذا أكلنا لا نشبع) .

والصوم له أثر أدبى فى نفوس الاغنياء والمترفين اذا أحسوا بأثر الجوع والعطش لمسوا ما يعانيه المحتاج والمريض والمسكين من آلام فيكون ذلك مدعاة للتراحم بينهم والعطف على الضعيف وأجمل ما فى الصوم من عبادة واستفادة أثر التحمل والصبر وقوة احتمال الانسان على المصاعب فتصبح النفس فى خير عافية متى استطاعت الحرمان من الضرورى حبا فى الله فهى قادرة على أن تمسك عن الكماليات والمحرمات متى شاءت ولا يرضيها الا الحياة الحلوة لتعيش فى سلام .

وفى حبس النفس عما تشتهى تطهير للجسد وتطهير للروح كما قال (لكل شىء باب وباب العبادة الصوم) ، (ولكل شىء زكاة وزكاة الجسد الصوم)

ويعقب تطهير النفس والجسد تطهير المال بالزكاة فى نهاية شهر رمضان فى أول يوم من شوال يوم عيد الفطر المبارك لان الله كتب الاحسان على كل شىء وكل ما فرض على العباد من أعمال موصل الى الهدى والاخلاص بل الايمان كله ولان المؤمن محسن فى كل شىء نظيف فى باطنه وظاهره من كل شائبة فلنتخذ من شهر رمضان المكرم مهرجانا سنويا تحلو فيه العبادة والانسجام فيما يرضى الله .

بدرشاه الحديدى

نبوية موسى

تنعى الينا الصحف كل يوم كثيرا من نساء مصر فلا نلقى بالا لنعيهن ، ولا نجزع على فقد واحدة منهن الا بمقدار ما تمت به الينا من صلة النسب والقرابة وصداقة الاسرة . أما نعى مربية الجيل السيدة نبوية موسى ، فقد كان له فى المحافل العلمية ودوائر التربية والثقافة وقع شديد ورنة أسى وأسف عمت البلاد وشملت الهيئات النسائية على اختلاف ألوانها ومذاهبها لما كان لها فى نفوس الجميع من احترام واجلال . فقد ضربت الفقيدة أعظم مثل فى كفاح المصرية وجهادها، وأقامت الدليل على أن المرأة لا تقل عن الرجل اخلاصا لوطنها وتفانيا فى خدمته واعلاء شأنه اذا ما أتيحت لها الفرصة وتسلحت بسلاح العلم والمعرفة . ويكفى أن تعرف أيها القارىء الكريم فى هذه الكلمة القصيرة ان نبوية موسى زهدت فى الوظائف فى عصر كانت الوظيفة فيه أمنية كل انسان وغاية كل متعلم فى الحياة. ولا عجب فى ذلك فالفقيدة كانت تحمل بين جنبيها نفسا كبيرة جعلتها تضيق ذرعا بالوظيفة وقيودها ، فخرجت الى الحياة الحرة تساهم مع المساهمين فى وضع الاساس الاول لنهضة الوطن . ولم تجد شيئا تقدمه لابناء وطنها خيرا من فتح مدارس خاصة لبناتهم تكون نموذجا حسنا فى التعليم والتربية والنظام فأسست فى القاهرة والاسكندرية مدارس بنات الاشراف التى كان الاقبال عليها شديدا من كافة بنات الشعب ، ولا سيما بنات الاسر الراقية الكريمة ذات الحسب والمجد. وقد احتلت هذه المدارس مكانة ممتازة بين مدارس القطر بنتائجها الباهرة وادارتها الحازمة واخلاص مدرسيها ومعاونتهم الصادقة للراحلة العظيمة فى اداء رسالتها النبيلة التى كرست حياتها لها، وضحت من أجلها بالصحة والمال .

وان المقام ليضيق هنا عن تعداد ما لنبوية موسى من اياد بيضاء على الحركة الوطنية والنهضة النسائية فى مصر بفضل مساهمتها الفعالة فى نهضة المرأة المصرية واقتحامها معترك الحياة العامة بما رسمت فى حياتها من كفاح وجهاد عز مثله على كثير من نساء مصر ورجالها

فاذا ذكرنا بالثناء باحثة البادية فى عالم الشعر والادب واذا تحدثنا عن المواقف الرائعة لزعيمة النهضة النسائية هدى شعراوى فيجدر بنا ألا ننسى مربية الجيل نبوية موسى

عبد الرحمن طلب ابو صغير

الدين في تربية طفلك

يعنى الباحثـــون الاجتماعيون بتوجيه أنظار المربين الى مبادىء التربيــة السليمة التي يحسن تطبيقها في تنشئة الابناء وتوجيههم .. ومنهم من استعان على وضع هذه المبادىء بالنظريات والتجارب .. ومنهـم من قررها على ضوء دراســة نفسية الطفل وغـــرائزه وميوله .. وهم ان اختلفوا في أساليب التوجيه الا أنهم يهدفون جميعا الى غاية واحدة .. وهذه الغاية هي الاخذ بيد النشء الى معارج الكمال ! ...

وأحب أن أوجه أنظار المربين الى ناحية لها أثرها ولها خطرها ، في تربيــة الطفل وتوجيهــه .. وهي الناحية الدينية .. فالتربية الدينية تسلح الطفل بسلاح الخلق القويم ، وتغرس في نفسه منذ نعومة أظفــاره بذور الفضيلة ! ..

ومن واجبنا كآباء أن نعنى العناية كلها بتثقيف الطفل الثقافة الدينية التي يمكنه أن يستوعبها .. وأن نتدرج معه بتدرج سنه .. فكلما تقدم به العمر قدمنا له ألوانا جديدة من هــذه الثقافة ، حتى يبلغ ســن النضوج ، ويســتطيع أن يهضم هــذه الثقــافة وأن يستفيد منها ! ..

لماذا لا تعلمين ياسيدتي طفلك الصلاة .. وتعودينه على أدائها في أوقاتها وهو في سن مبكرة .. لتصبح عادة من عاداته ؟!

لماذا لا تعلمين ياسيدتي طفلك مبادىء دينه .. شيئا فشيئا .. وتقصين عليــه في أوقات فراغه طرفا من قصص الانبياء والمرسلين.. بدلا من الخزعبلات التي تملئين بها رأسه الصغير عن (الشاطر حسن) ... و (الشاطر حسين) !!..

لماذا لاتعودينه على الصوم ولو بعض ساعات في اليوم تزيد تدريجيا من أول يوم في شهر رمضان .. حتى يقوى على الصوم اليــوم بأكمله ! ..

* * *

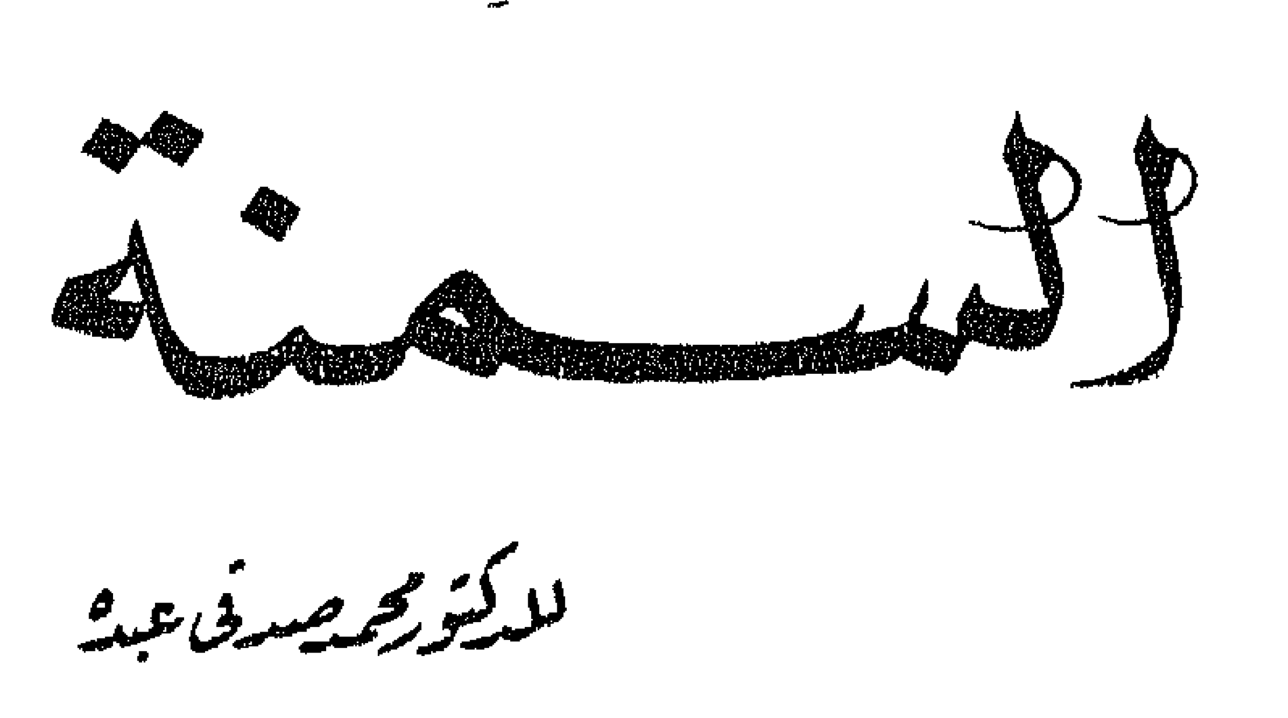
قصي عليه ياسيدتي قصص المجاهدين الاولين .. الذين حملوا ألوية الجهاد في سبيل العقيدة .. واستشهدوا في ميادين الشرف والتضحية !

اشرحي له ياســـيدتي ماوعد الله به المحسنين من جزاء .. وعلميه أن الدين يحذره من الكذب في القول وينهاه عن اغتصاب ما ليس من حقه.. أو ايذاء غيره.. وأن الدين يحثه على الاحسان بأن يعطى بيده جانبــا من مصروفه لفقير مقعد .... يلتقي به..أو ضرير يتلمس بعصاه جوانب الطريق ! ..

شجعيه ياسيدتي بكل الوســائل .. وحببي الى نفسه معــاني الخير ... والفضيلة .. فهذه التربية الدينية تخلق منه انســانا فاضلا ! ..

عيسى متولي







للدكتور محمد صدقى عبده

لقد كنا حتى أوائل القرن العشرين ننظر الى السمنة كعلامة للصحة يسعى اليها ولكن بعد أن ركز الاهتمام الطبى على بدانة الجسم وجد من احصائيات جمعيات التأمين على الحياة أن نسبة الوفيات ترتفع باطراد مع زيادة وزن الجسم ولقد ثبت أن بدين الجسم أكثر تعرضا لبعض الامراض مثل تفلطح القدمين ، الدوالى ، الروماتزم المفصلى ـ البول السكرى ـ ضغط الدم ـ التهاب المرارة وحصى المرارة ضعف القلب ـ الذبحة الصدرية والنزلات الشعبية

ويصعب علاج هذه الامراض اذا استمر الجسم على بدانته وقد يكون انقاص وزن المريض السبب الرئيسى والاوحد لازالة أعراض هذه الامراض اذا كانت بحالة خفيفة

وبقاء الجسم فى حدود وزن ثابت نتيجة توازن بين المقدار السعرى للغذاء الذى نأكله وبين الاحتياج السعرى للجسم ولكن هناك قوة منظمة تتخلص من الغذاء الزائد على شكل حرارة وتحفظ للجسم وزنه . ومن ذلك نرى أنه يوجد نوعان من السمنة . (١) الاول وسببه خارجى مثل كثرة الغذاء و(٢) والثانى سببه داخلى وهو اختلال فى افرازات الغدد الصماء وقد نرى أمثلة خالصة من النوع الاول وأخرى للنوع الثانى ولكن فى معظم الحالات يشترك العاملان الخارجى والداخلى . وهناك عوامل أخرى كثيرة فمثلا الوراثة عامل مهم فى حالات كثيرة فنرى فى بعض الاسر ان كل أفرادها أو جلهم بدناء أو يميلون الى البدانة وقد يكون العامل المهم هو عادات العائلة وأحوالها الغذائية . أكثر من العامل الوراثى . والمشروبات الكحولية قد تساعد على البدانة والغدد الصماء أو اللاقنوية ذوات العلاقة بالسمنة هى الغدة الدرقية والغدة النخامية والغدد التناسلية فاذا زاد افراز الغدة الدرقية قل وزن الجسم واذا نقص افرازها كانت السمنة احدى العوارض وفي بعض أورام الغدة النخامية تتركز السمنة فى الفخذين وأسفل البطن أو فى الجسم تاركة الاطراف ويشبه النوع الاخير بالجاموسة وافرازات الغدد التناسلية هى سبب السمنة فى الارداف (الاليتين) والثديين فى سن البلوغ أو المراهقة وفى السيدات عند سن اليأس بعد انقطاع الطمث وهى أيضا السبب فى سمنة الاغوات

العلاج الغذائى

ان انقاص وزن الجسم يجب أن يكون تدريجيا لا يزيد عن نصف أو ثلاثة أرباع كيلوجرام فى الاسبوع وهناك طرق كثيرة لبدء هذا العلاج الغذائى . فمثلا هناك من ينصح بما يسمى أيام الصيام فيستريح الشخص البدين يوما كل أسبوع لا يتعاطى فيه الا بعض القهوة والشاى والحساء . أو ما يسمى أيام الفاكهة أو أيام الخضروات أو أيام اللبن حيث لا يأكل البدين فيها

العيون فى الصيف

أخطر أمراض العيون مصدرها الذباب

- فاقضى عليه فى المنزل بابادة القمامة أو وضع شبك على النوافذ .
- على الام أن تعنى العناية التامة بغسل عينى طفلها بالماء الفاتر والصابون مع الحرص على عدم دخول الصابون فى العين حتى لا يلهبها .
- عند خروج الاطفال من المنزل يستحسن أن توضع على وجوههم قطعة من الشيفون الازرق منعا لاقتراب الذباب من العيون الذى كثيرا ما يحمل معه جرثومة الرمد .
- ان أصيبت احدى العينين بالرمد فيجب العمل على عدم اصابة العين الاخرى .
- يجب غسل اليدين والمناديل والمناشف وحرق القطن الملوث حتى لا ينتشر الرمد .
- لا تربطى العين المريضة بالرمد الصديدى بل اتركيها معرضة للهواء أو غطيها بغلالة ملونة رقيقة .
- أهم شىء فى العلاج الغسيل المستمر .
- يجب على الوالدة اذا ما أصيب طفلها بالرمد أن تبادر بعرضه على اخصائى فى أمراض العيون حتى لا تسوء العاقبة ويتعذر العلاج .

طبيب بنت النيل

الا الفاكهة أو الخضراوات أو اللبن على التوالى ٠

والمهم فى غذاء البدين ليس فقط انقاص الكمية ولكن هو انتقاء عناصر الغذاء

١ ــ الدهنيات فلابد ان تقلل الدهنيات للحد الادنى ومن المفضل أن لا تضاف أى مادة دهنية الى الغذاء كالسمن أو الزبدة اكتفاء بما تحتويه بعض أنواع الغذاء من المواد الدهنية ٠ التى لا يمكن فصلها٠ وبما ان الجسم سوف لا يحصل على بعض الفيتامينات التى تحويها المواد الدهنية مثل فيتامين ا ود فيجب اضافة هذه الى الغذاء فى صورة نقط أو حبوب

٢ ــ النشويات وهذه هى العامل المهم فلذا يجب انقاصها لاقصى درجة ممكنة ولكن ليس لدرجة يحس معها البدين بالهزال أو الغشيان (الدوخة) فيمتنع أو يقلل البدين من العيش والبطاطس والارز والمكرونة والبطاطا السكريات

٣ ــ أما عن المواد الزلالية فلا يلزم انقاصها عن المعدل الطبيعى ٠

٤ ــ الملح : ويجب منع الحوادق والاقلال من ملح الطعام . من ذلك نرى أن بعض المواد من نشوية ودهنية يجب الامتناع عنها مثل السكر والحلويات والمربات والشيكولاتة والحبوب والكعك وأنواع الحساء الدسم ولحم الاوز والبط واللحم السمين ويجب أيضا الامتناع عن المشروبات الكحولية والبيرة والمشروبات الغازية المسكرة كالغازوزة والكوكا كولا والبيبسى كولا وأيضا المكسرات

ويحور نوع الغذاء اذا تصادف وجود المضاعفات مثل ضغط الدم أو السكر أو التهاب المرارة أو ضعف الملب أو الامساك

ويجب على المريض أن يستمر فى نظام الغذاء لا يحيد عنه ولو لبضعة أيام مثلا فى أجازة أو فسحة لانه قد يضيع مجهود بضعة شهور فى بضعة أيام

الرياضة : ان كثرة الحركة ينقص ألوزن ولكن يجب مراعاة أن الرياضة قد تحسن الشهية فيأكل الشخص أكثر من المعتاد فتكون الرياضة سببا فى السمنة

وكثيرا ما يكون التدليك باليد أو ببعض الالات ذا نفع كبير كذلك الحمامات الباردة مع حك الجسم بشدة ٠ كما قد تضر الحمامات الساخنة مثل الحمامات التركية وخاصة فى وجود احدى المضاعفات وقد استعملت كثيرا الشرب المسهلة وخصوصا الاملاح مثل ملح كروشن وملح أندروز ولكنا لا ننصح بكثرة استعمالها

العلاج بالعقاقير

يمكن اعطاء خلاصة الغدة الدرقية بشكل حبوب ويجب أن يكون المريض تحت ملاحظة الطبيب المستمرة وفى بعض الحالات يلزم استعمال خلاصة الغدة النخامية معها أو بدونها ٠ وقد استعملت بعض المواد التى تزيد درجة التمثيل الغذائى للجسم ولكن بعضها سام ويجب ألا تستعمل بتاتا وأخيرا استعملت بعض العقاقير التى تقلل الشهية للطعام مثل حبوب ديكسدرين وتؤخذ ثلاث مرات يوميا قبل الطعام

فان كنت أيتها الفتاة أو السيدة البدينة ترغبين فى أن تكونى ذات منظر جميل على قسط من الرشاقة والجمال فاتبعى هذه التعليمات لتسرى وتسرى الناظرين

كفاح عبقري

(مظلومة أنا) ..

بهذه العبارة البسيطة تركيبا الشاملة لشتى الاحاسيس والمعانى استقبلتنى صديقتى الموظفة المتزوجة وفى عينيها دموع تحاول اخفاءها ، قالت أنت تعرفين تماما اننى أؤدى رسالتين ، رسالة الامومة الحقة ، الواجب الاول نحو كل امرأة ورسالة الموظفة التى تؤدى واجبها نحو الامة بأمانة واخلاص وذلك لظروف مادية أجبرتنا عليها الحياة التى لا ترحم فى مطالبها العديدة فى هذا الوقت العصيب وكما تعلمين اننى اخترت زوجى واختارنى ، كل يعرف الاخر حق المعرفة، فقد تزوجته وأنا على علم بمواهبه اللماعة منذ كنا زميلين فى الجامعة وفضلته على الغنى والثروة والجاه والمركز المرموق اذ اعتبرت هذه بالنسبة لى كفتاة تقدر المواهب مظاهر تافهة لاتسعد قلبا ولا تريح نفسا متعطشة للعقليات الناضجة والقلوب الكبيرة والنفوس العظيمة . وقلت سأكافح معه حتى نصل الى الكمال الممكن والمجد المنشود وحينئذ أسعد بقدر ما ضحيت وكافحت ... ومخطىء من يظن أن المرأة المتزوجة بالذات تهوى الوظيفة من أجل الوظيفة فهى ككل امرأة تحب أن تمضى يومها فيما يتطلبه الزوج والاولاد وتحب أن تستقبل زوجها على أجمل ما تستقبل به امرأة شابة زوجها مرتاحة الجسم طلقة المحيا .

ولكننى تنازلت عن راحتى وهجرت عشى الحبيب معظم اليوم لاكافح معه كى نحافظ على مظهر اثنين متعلمين تتطلب منهما الحياة مطالب لا تكفيها هذه العشرون جنيها التى يتقاضاها زوجى العزيز وفى رأيى أن الزواج تعاون فى شتى نواحيه فما دمت أستطيع العمل فكيف أتركه وحده وأنا أنعم بثمرة كده دون أن يكون لى نصيب فى الكفاح .

على هذا اتفقنا ولمدة طويلة سرنا . أتحمل فى الصباح العمل المرهق من صلف رئيس متعب أحيانا أو مرءوس متكاسل طورا وأرجع الى البيت على أن أرى ما يتطلبه من حاجة ورعاية فى الوقت الذى يعود فيه زوجى يشكو وعلى أن أعد له أسباب الراحة فهو سيد البيت والسيد لا يهمه الا راحته . أقوم بعملين مرهقين وثالثهما الترفيه عن السيد والزوج والا اتهمت فى أنوثتى ورقتى وواجبى الاول وهو كثيرا لا يرحم بل يعاتبنى على أقل هفوة تصدر منى حتى ولو كنت متعبة ولم أستكمل كل زينتى . فبدلا من كلمة عطف وعبارة حنان تنسينى تعبى من أجله وأجل أولاده يعاملنى هكذا غير مقدر متاعبى .

أجبتها بزفرة طال عليها الكبت لظلم الرجل للمرأة خرجت الى الحياة لتعاونه فلم يعجبه وفضلته على غيره من الاغنياء والوجهاء فلم يقدر . وقلت لها لقد شكا الى أكثر من زميل بأنه يريد أن يتزوج فقلت له وما الذى يمنعك وقد أصبحت المهور فى نظر عقلاء الاباء لا شىء فقال لى ليس الامر شبكة ومهرا وانما كيف أعيش بمرتبى البسيط فى هذا الغلاء الفاحش وها أنتما قد قضيتما معا على الغلاء ومطالب الحياة فكيف لا يقدر ؟

حقا انك لمظلومة فمتى يقدر الزوج زوجته الموظفة التى تحملت الكفاح من أجل اسعاده وأولاده وقامت بعمل الرجل فى العمل والمرأة فى المنزل والمربية والزميلة والمرفهة فوق كل هذا ؟

ألا ليت الرجال يقدرون

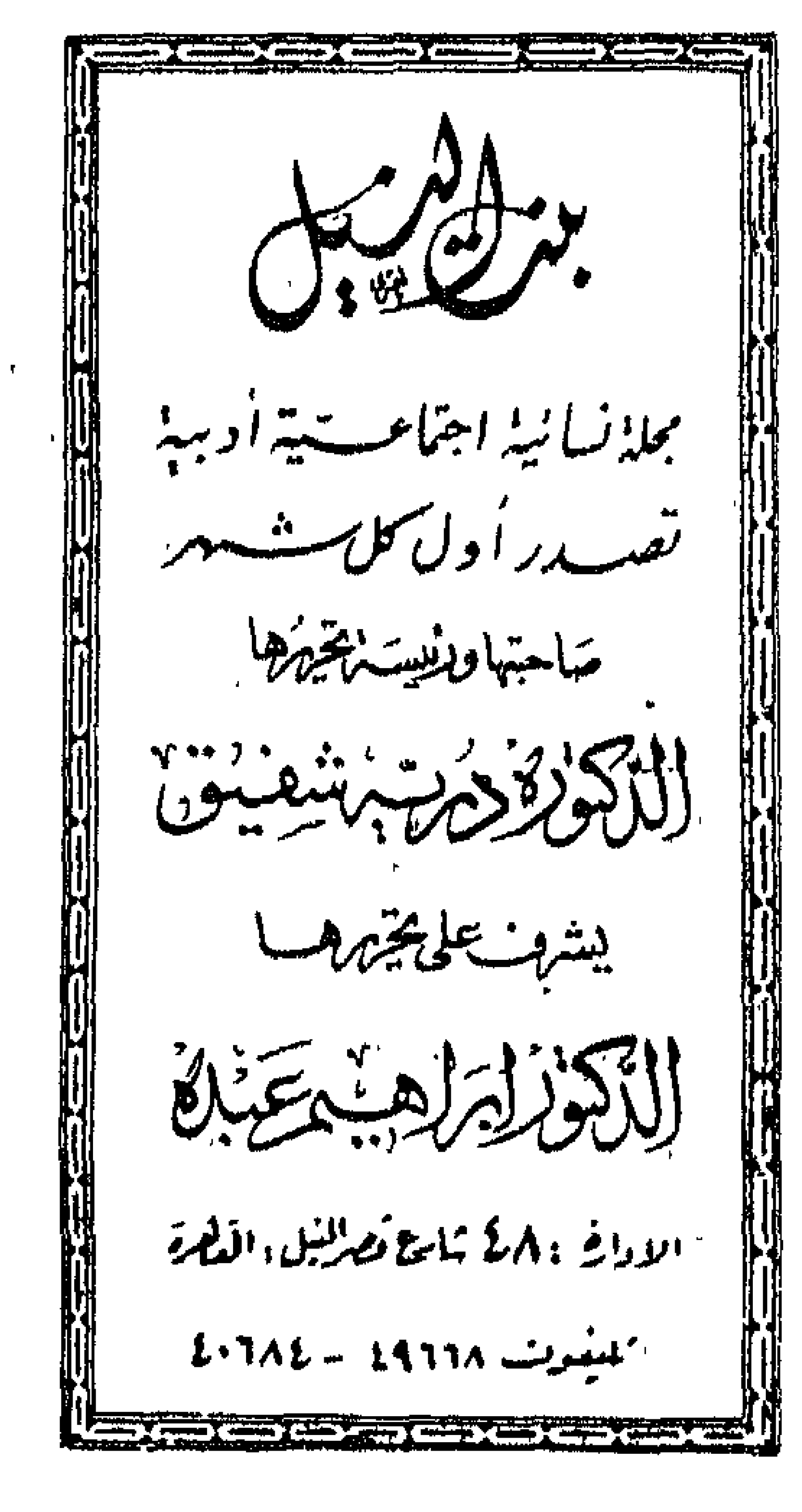
روحيه القلينى

يا نصيب بنت النيل

نتيجة السحب

١ ـ الرقم ١٥٤٠٣ ربح علبة تواليت كاملة من مستحضرات دون جوان .
٢ ـ الرقم ٦٥٣٢ ربح ٦ صور كارت بوستال وصورة مكبرة عند (ألبان) بشارع قصر النيل .
٣ ـ الرقم ٢٣٥٦٣ ربح ٢ باترون من محلات جونو حسب المقاس .
٤ ـ الرقم ١٦٢٧١ ربح باترون من محلات جونو حسب المقاس .
٥ ـ وربح كل من هذه الارقام شنطة يد بيضاء : ٢٤٢١ و ٢٧٥٢ و ٢٨٤٩ و ٣٥٤١ و ٤٥٢١
٦ ـ وربح كل من هذه الارقام قلم أحمر للشفاه ماركة دون جوان : ٥٧٢٠ و٥٨٣٥ و٥٩٤١ و٦٣٤٢ و٦٤٧٥ و٦٨٦٥ و٦٩٤١ و٧٨٥٤ و٧٩٣٢ و٨٧٩١

تسليم الجوائز : دار بنت النيل ٤٨ شارع قصر النيل ـ القاهرة





هل أنت الزوجة التى كان يحلم بها ؟



١ ـ هل تعتقدين أن عدم الكلفة واجب بين الزوج وزوجته ؟
نعم   لا

٢ ـ هل تشعرين فى قرارة نفسك بانه أحسن صديق ؟
نعم   لا

٣ ـ هل تغضبين عندما يطلب اليك أن تقللى الاحمر على شفتيك ؟
نعم   لا



٧ ـ هل تعلمت السكوت على كذباته الصغيرة التى يتحفك بها بين وقت وآخر ؟
نعم   لا

٨ ـ هل ترفضين أن يحمل عنك الربطة الصغيرة التى تحملينها ؟
نعم   لا

٩ ـ هل تعتقدين بينك وبين نفسك بانه رجل احلامك ؟
نعم   لا



١٣ـ هل تتركينه يقص قصته الى آخرها دون أن تحاولى مقاطعته لتضيفى اليها تفاصيل تعرفينها أنت أكثر منه ؟
نعم   لا

١٤ ـ هل تشعرين بأنك كنت أكثر صديقاتك حظا بزواجك منه ؟
نعم   لا

١٥ ـ هل تنظرين الى الخاتم الذى قدمه اليك يوم خطوبتكما نظرة اعجاب وافتخار ؟
نعم   لا



ان كانت اجاباتك بنعم على ١٦ سؤالا أو اكثر فانت الزوجة التى كان يحلم بها . وان اجبت بنعم من ١٢ الى ١٥ مرة فتأكدى من انك ما زلت تحبين زوجك وان الحب القوى لا يضعف بمضى الزمن . وان اجبت على هذه الاسئلة بعشرة نعم الى ١٢ فان ما يعترى حياتك الزوجية ان هو الا سحابة صيف ستمر ان انت عرفت كيف تضعين الامور فى مواضعها . اما ان حصلت على اقل من ٩ نعم ، فانت بلا شك غير سعيدة بزواجك .



٤ ـ هل تعتصمين بالهدوء والصمت عندما يشتغل بالمنزل ؟
نعم   لا

٥ ـ عندما تتنزهان وذراعاكما متشابكان هل تسيران معا دون ان تتقدمى عليه أو يتقدم عليك ؟
نعم   لا

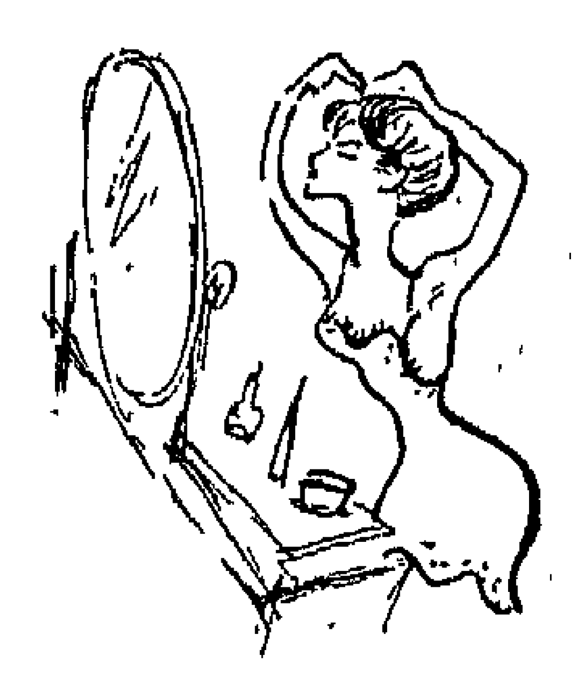
٦ ـ هل تخرجين معه بكل سرور ان طلب منك ذلك وان كنت تشكين صداعا ؟
نعم   لا



١٠ ـ هل تقبلين زيارة افراد أسرته دون ان تبدو عليك المرارة ؟
نعم   لا

١١ ـ هل تحاولين ترضيته ان شجر خلاف بينك وبينه ؟
نعم   لا

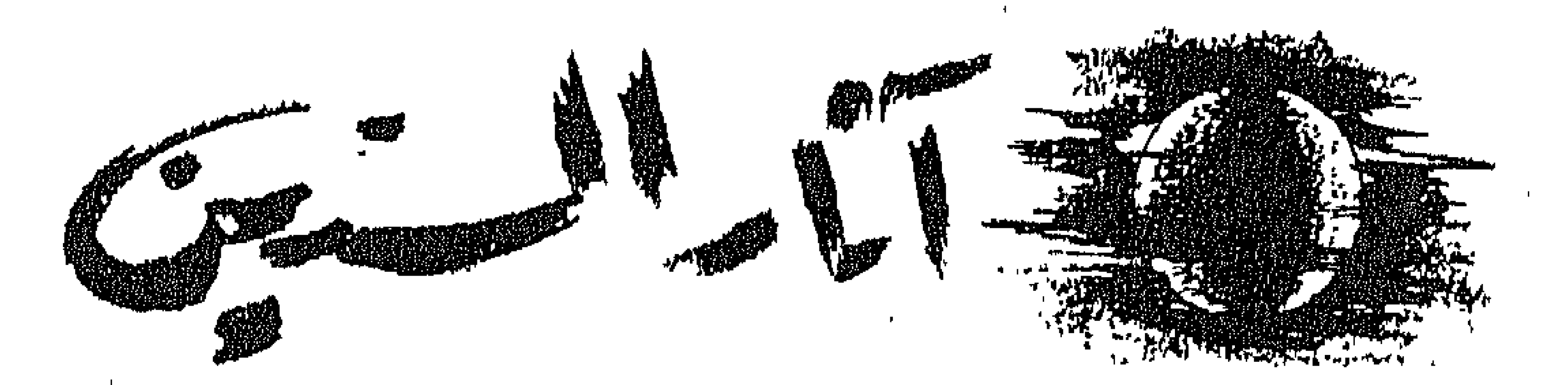
١٢ ـ هل تودين أن يكون ابنك شبه أبيه ؟
نعم   لا



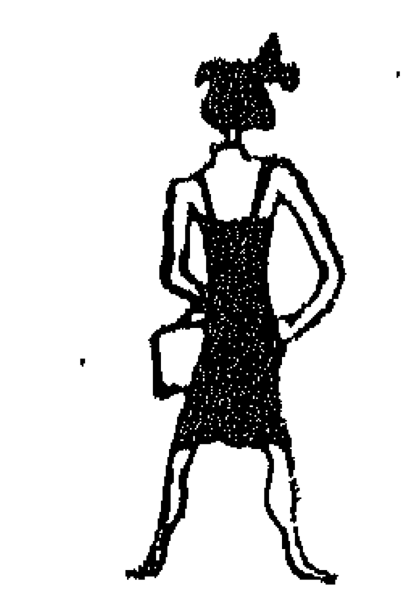
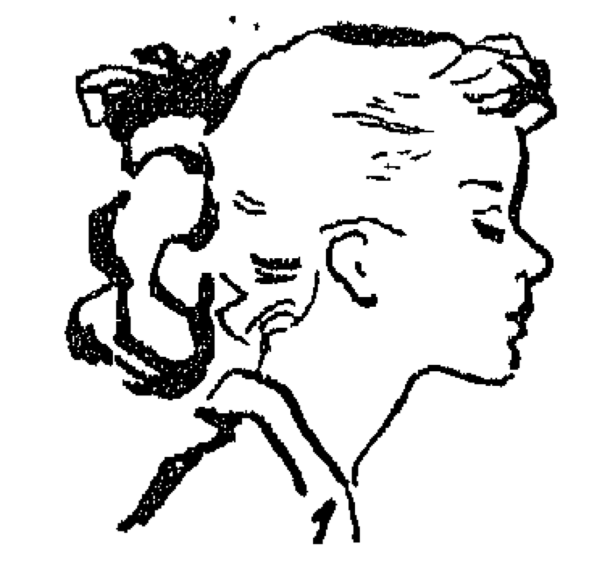
١٦ ـ هل ما زلت تقدسين آراءه وتوجيهاته كما كنت تفعلين أيام الخطوبة ؟
نعم   لا

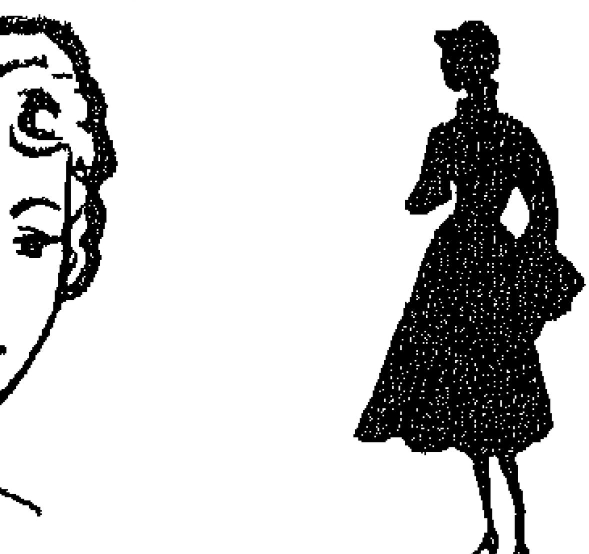
١٧ ـ هل تستعدين لعودته فى المساء وهل تتأنقين كما لو كنت تنتظرين ضيفا من الضيوف ؟
نعم   لا

١٨ ـ هل هدفك فى الحياة العمل على اسعاد زوجك بشتى الطرق الممكنة ؟
نعم   لا



سواء كنت ياسيدتى فى سن العشرين أو فى سن الثلاثين أو فى سن الخمسين فيجب أن تعنى بجمالك عناية غير مبالغ فيها . ان الطبيعة وحدها لا تكفى ولابد لك من مساعدتها بالطريقة التى نشير بها عليك وفق سنك . سيرى عليها أن أردت أن تصلى الى أحسن النتائج




من سن ١٥ الى ٢٠

أنت فى ربيع حياتك والطبيعة هى الكفيلة وحدها بجمالك . ان جسمك ووجهك لهما سحرهما الذى يكفيهما دون الحاجة الى معونة خارجية كبيرة .

ان عضلاتك قوية وسليمة ومتماسكة . ساعدى جسمك على أن يزداد نموا بممارسة التمرينات الرياضية السويدية عشرين دقيقة كل صباح ولا تنسى تمرينات الشهيق والزفير العميقة فانها تقويك وتقوى عضلات بطنك وصدرك . عودى نفسك على أخذ دوش بارد يوميا فى فصل الصيف ان كنت لا تشكين أى ضعف

فكرى أيضا فى الرياضة وبالرياضة الحقيقية التى تعمل على نموك مثل التنس وركوب الخيل والشيش والسباحة والتجديف وركوب الدراجة والمشى طويلا

ولسوف تسألينني عن كيفية عنايتك بوجهك

ان قوة عضلاتك سوف تغنيك عن عمل أى تدليك او عن وضع أى كريم مغذ . ولكن هذا لا يغنيك عن واجبك نحو بشرتك . فانها فى حاجة الى تنظيف كامل ثلاث أو أربع مرات في السنة على حسب درجة دسامة وجهك

فان كانت بشرة وجهك من النوع الجاف فامتنعى عن تنظيفه بالصابون واستعملى بدلا منه اللبن الخاص بازالة الماكياج

أما ان كانت بشرتك من النوع الدسم فاستعملى الصابون وادهنى ذقنك وأنفك وجبهتك بمحلول قابض للمسام تكون درجة تركيز كحوله بين الستين والثمانين فى المائة . لان المسام المفتوحة ان لم تراقب المراقبة الكافية تكون مرتعا لحب الشباب والنقط السوداء التى يمكن تفاديها بشىء من الانتباه

ويجب أن يكون غذاؤك غنيا بالفيتامين والحديد والكالسيوم ان الخضروات والفاكهة عناصر الصحة والجمال الاساسية

هل تحبين الليمون انه يعد نوعا من التنظيف ويزود الجسم بالحديد والكالسيوم اكثرى من أكل الكرنب والخرشوف انهما غنيان بالحديد . وان كنت من العصبيات فليس أمامك الا الاكثار من أكل الخس والتفاح فانهما مليئان بالبروم ولا تنسى الجرجير فانه يزيد عنصر اليود فى الجسم

لا تغالى فى تصفيف شعرك . ان التسريحة البسيطة أجمل ألف مرة من التسريحة المعقدة . وليكن شعرك قصيرا فان الموضة تحتم عليك ذلك . فرشى شعرك يوميا وادهنيه بشىء من البريانتين . اعتنى أيضا بأظافرك قصيها ولمعيها دون تلوين

نامى أطول وقت ممكن فان النوم يريح الاعصاب لا تسهرى الا فى حالة الضرورة استيقظى مبكرة ونامى مبكرة هكذا تعدين نفسك لحياة سعيدة لا تشوبها شائبة

من سن ٢٥ الى سن ٣٠

أنت فى ذروة جمالك وسحرك . وان أردت الاحتفاظ بهذا الجمال وهذا السحر اعتنى بنفسك دون ابطاء . ان آثار السنين قد تظهر أحيانا قبل الاوان . ان عضلات البشرة تحتاج لملاحظة دائمة اذ يجب أن تظل حية وقوية .

ادهنى وجهك بكريم مغذ مرة فى اليوم صباحا أو مساء بعد أن تكونى قد نظفت بشرتك تماما . ضعى على عينيك وذقنك وعنقك طبقة سميكة من هذا الكريم . امنعى ضعف العضلات وارتخاءها بوضع كريم قوامه الهرمون . انك بهذه الطريقة سوف تقضين على التجاعيد التى تعجل من الشيخوخة . ضعى الكريم بحركة دائرية لا تحاولى أى تدليك اتركى بشرتك تستوعب غذاءها من الكريم الغنى . والافضل أن تتركى مسألة تدليك العضلات الى اخصائية أو اخصائى . ان العناية بسلامة البشرة وجمالها لا تكلف كثيرا ان عرفت ان تبدئى بها فى الوقت المناسب . وعندما تزيلين الكريم بالماء الساخن اتمى تواليتك بالربت السريع بواسطة قطعة من القطن مغموسة بمحلول قابض للمسام . ان سن الثلاثين يتحمل درجة ٩٠ الا أن كانت البشرة جافة أكثر مما يجب ففى هذه الحالة أضيفى الى المحلول ماء الورد بنسبة واحد الى واحد .

ويمكنك أيضا أن تقومى بعمل ماسك للجمال بين وقت وآخر . ضعى الماكياج على وجهك بالطريقة التى تختارينها ولكن اياك والمبالغة . هل تحبين البشرة الخمرية ؟ اختارى

اذن كريما غامقا وبودرة داكنة٠ هل تفضلين البشرة البيضاء؟ اختارى اذن كريما أبيض ٠

وهناك أيضا ألوان وردية تجعل لون بشرتك وخاصة لون خديك في غاية من الجمال والروعة

ان عينيك سيزيد سحرهما وبريقهما ان أنت وضعت بعض الظل على جفنيك (وماستيك) على الاهداب وليكن اللون واحدا فلا تضعى (ماستيك) أزرق على ظل أخضر ٠ حافظى على دقة خصرك وعلى صغر بطنك ٠ مارسى الالعاب الرياضية لاسيما السباحة، لا تقومى بالحركات العنيفة التى تضعف القلب وتنهك القوى ٠ دلكى جسمك أسبوعيا ان أردت الاحتفاظ بشبابه وليونته ٠ امتنعى عن الطعام الذى تدخل فيه التوابل فانها العدو اللدود لجمال قوامك ٠

وقد يبيض شعرك مبكرا فان كنت من اللواتى لا يحببن هذا التغيير فعليك باستعمال الحناء فانها من الصبغات القليلة التى لا تؤذى الشعر ٠ اختارى اللون الذى يتفق ولون شعرك ٠ أما التسريحة فلتكن ملائمة لشكل وجهك

ان الكريم بالليمون يضفيان على يديك شبابا وجمالا ٠ اختارى لاظافرك اللون الذى ينسجم وأحمر شفتيك ٠

لا تهملى نفسك فان الاهمال عدو الجمال الالد

حوالى سن الـ ٥٠

هاقد مر عليك نصف قرن دون أن يؤثر ذلك فى نعومة بشرتك وجمال جسمك ٠ لا تقومى بأى مجهود عقلى أو جسمانى يرهق أعصابك ويؤثر فى عضلات بشرة وجهك ٠ وان كنت قد اعتدت ممارسة الالعاب الرياضية منذ الصغر فلا بأس من أن تستمرى على ممارستها ٠ أما ان كنت لا تمارسينها فالافضل ألا تبتدئى فيها من الان ٠ ان المشى هو الرياضة الوحيدة التى توافق سنك ٠ ونحن نقصد المشى لا النزهة ٠

أما لجمالك فلابد أن يكون طعامك خفيفا مع الاكثار من الخضروات الطازجة والاقلال من اللحوم٠ وبذلك تحتفظين بلون بشرتك الزاهى وتأمنين شر أمراض الكبد

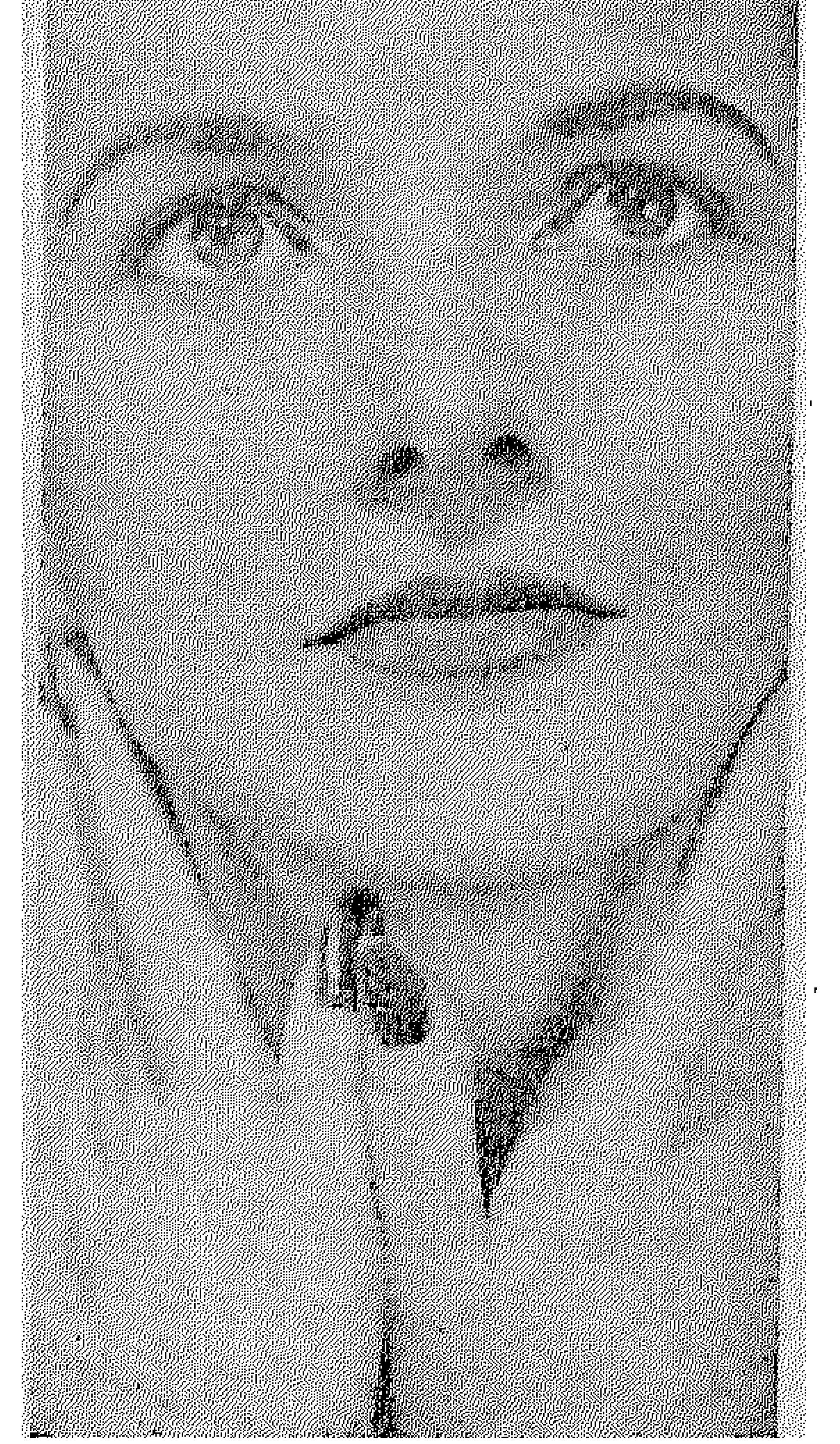
ومن الملاحظ أن الدورة الدموية تتثاقل وتضعف الغدد الصماء فيؤثر ذلك فى جمال السيدة ٠ اذهبى الى الطبيب بين الحين والاخر حتى ولو كنت صحيحة الجسم ٠ ان الوقاية خير من العلاج ٠

اصلحى عيوبك الصغيرة معتمدة على الصبر ٠ لا تكشرى ولا تعبسى ان أردت أن تقاومى التجاعيد ٠ وان كنت من القادرات اذهبى الى أحد معاهد التدليك الطبى مرة أو مرتين فى الاسبوع ولا تنسى أن تضعى يوميا على وجهك الكريم المغذى الذى تحدثنا عنه فى أول هذا الموضوع ٠

ارتاحى بعد الغداء واقفلى خشب النافذة لاراحة عينيك من الضوء الشديد ٠ انتهزى هذه الفرصة لتضعى على وجهك (ماسكا) من الفواكه فتغذى اليافه المتعبة ٠

اياك والمغالاة فى وضع التواليت على وجهك ان أردت أن يقال عنك أنك سيدة أنيقة ٠ لا تلونى وجهك ليضحك منك الناس ٠ أنت فى سن يجب أن تحترسى عنده من شيئين : المبالغة فى وضع الكحل حول العينين والمبالغة فى وضع الاحمر على الخدين ٠ ابتعدى ما أمكن عن الالوان الفاقعة لانها تظهر العيوب بدلا من أن تخفيها ٠ يجب اذن أن يكون

البقية ص ١٥



لا تنسي يا سيدتي أن العنق هو الجزء الاول من الجسم الذى تظهر عليه علامات الشيخوخة ! فلا غنى اذن عن حمايته من التجاعيد

اهتمى سيدتى بعنقك قدر اهتمامك بوجهك . فرشيه كل يوم بالفرشاة الخاصة بالتواليت وبرغاوى الصابون لتخلصيه من كل الاوراق ، التي تتكوم على مسام البشرة . غذى بعد ذلك هذه البشرة بتدليك عنقك بكولد كريم من نوع جيد أو بزيت اللوز الحلو . قومي بعملية التدليك من أعلى الى أسفل أى مبتدئة بالذقن متجهة الى الصدر . اتبعى

ميزان شبابك

الطريقة الاتية فى التدليك : ضعى يدك مع فتح الابهام تحت الذقن ثم انزلى بها ببطء الى قاعدة العنق . غيرى اليد فى كل مرة . أى دلكى مرة باليد اليمنى ومرة باليد اليسرى وهكذا ...

وبعد أن تفرغى من هذا التدليك ، ضعى على عنقك بطريقة الربت الخفيف مقويا أو محلولا قابضا للمسام . ولا تقلقى ان شعرت بتنميل خفيف .

وان كان عنقك قصيرا ومكتنزا يمكن تنحيفه وتنشيطه ان مارست يوميا التمرينات الاتية : شبكى يديك خلف رأسك ثم ميلى بها الى الامام حتى تمس الذقن الصدر ثم ارمى رأسك الى الخلف مع مقاومة هذه الحركة تماما . ضعى قبضة يدك تحت ذقنك ثم ميلى برأسك الى الامام . قومى بنفس الحركة الى الجانبين (الى اليسار والى اليمين) مع وضع اليدين فى مستوى الاذن لعمل اللازم .

وان كان عنقك رفيعا ابتعدى ما أمكن عن لبس الديكولتيه ذى الزاوية حتى لا يبدو العنق طويلا أكثر مما يجب . وان كانت تجاويف صدرك ظاهرة حاولى أن تزيدى وزنك بتناول الاطعمة الغنية بالمواد الدسمة .

أما ان كانت بشرة عنقك موضع شكواك بأن تكون صفراء يجب أن تراقبى كبدك فان عدم أداء الكبد لوظيفته يؤدى الى تغيير لون بشرة العنق . قومى بتدليك عنقك بالمستحضر الاتى : زيت النخيل ١٥٠ جم وبلان دى بالين ٢٠ جم شمع أبيض ٣٠ جم . والى أن تحصلى على نتيجة حسنة من هذا العلاج يجب أن تضعى على عنقك فون دى تان لكى توحدى لون بشرته .

وأخيرا عند ما تضعين التواليت على وجهك لا تنسى أن تضعى على عنقك الكريم الذى تستعملينه لوجهك . يجب عليك أيضا أن ترشيه بالبودرة بعناية تامة .

جمال ذراعيك

ان الذراعين الجميلتين يضيفان الى جمال الوجه سحرا وأنوثة • ومن الملاحظ أن الذراعين الجميلتين مسألة فى غاية الندرة ذلك انه يشترط فى الذراع لتكون جميلة الاستدارة والتناسق مع الكتف وعدم الغلظة والبعد أيضا عن النحافة • والمرفق يجب ألا يكون مدببا بل ممتلئا • أما الساعد فيجب أن يكون متناسقا وأن ينتهى بمعصم رقيق وسهل الحركة •

تلك هى صفات الذراع الجميلة • وقد حاول الفنانون منذ العصور الاولى من التاريخ أن يضعوا قواعد للجمال • وأشهر هذه القواعد هى القاعدة التى وضعها النحاتون الاغريق فى العصر القديم والتى ترى أن طول المرأة يجب أن يكون ثمانية أضعاف طول الرأس من قمة الجبهة الى أخمص القدم •

وان فرد الذراعان أفقيا يجب أن يساوى طولهما طول الجسم • فان كان طول الجسم ١٥٥ سم يجب أن يكون محيط العنق ٢٧ سم ومحيط الذراع عند العضل ٢٦ سم ومحيط الصدر ٨٥ سم وسمك الساعد ٢٠ سم

أما ان كان ارتفاع الجسم ١٧٠ سم فيجب أن يكون محيط العنق ٣٤ سم ومحيط الذراع عند العضل ٣٣ سم ومحيط الصدر ٩٥ سم وسمك الساعد ٢٥ سم •

وان كان طول ذراعيك لا يتفق مع المقاسات التى ذكرناها فانه لا يمكن علاج هذا العيب • ولكن ان كان العنق غليظا وعضلات الذراعين نحيفة والساعدان رقيقين فانه من السهل علاج هذه العيوب بالتدليك وخاصة بالتمرينات التى تقوى العضلات ولسنا فى حاجة الى أن نذكرك بها فأنت تعرفين عنها الشىء الكثير

وان تركنا جانبا المقاسات المثالية نجد أن هناك نقطة أخرى على جانب عظيم من الاهمية ألا وهى البشرة التى تعتبر الغلاف الحريرى للذراع والحيلة التى لا يمكن الاستغناء عنها • فانه ليس هناك أجمل من ذراعين بضتين ورديتين

فان أصبحت البشرة خشنة وان احمر لونها وامتلأت بالقشور فقدت الذراع جمالها وسحرها مهما كانت مقاساتها قريبة من المثل الاغريقية العليا •

وألد أعداء بشرة الذراعين القشعريرة • وتكون موقتة عارضة نتيجة للبرد أو لشعور التقزز أو الخوف وتنتج هذه القشعريرة عن عضلة صغيرة توجد تحت كل شعرة فان تقلصت هذه العضلة وقفت الشعرة التى فوقها • ولا خوف على البشرة من هذه القشعريرة

غير أن هناك قشعريرة دائمة يخشى منها على سلامة البشرة وجمالها • وللقضاء على هذه الحالة عليك بتدليك العضو المصاب بالكريم الاتى :

نشا ١٥ **جم**
شبه ٢ **جم**
ماء ورد ٢٠ **جم**
جليسرين ١٥٠ **جم**
صبغة لبان جاوى ٥ **جم**

وينتاب البشرة أيضا نوع من الالتهاب يتأتى عن دعك الذراعين المتواصل واصطدامهما بجسم صلب وغير ذلك من الامور •

ولعلاج هذه الحالة يجب منع الموضع المصاب عن الحركة• ضعي على الذراعين فوطة ساخنة وامسحيهما مرتين يوميا باللوسيون الاتى :

كلوريدات الامونياك ٤ **جم**
حامض الكلوردريك ٣ **جم**
جليسرين ٣٠ **جم**
لبن بكر ٦٠ **جم**

وهذا المزيج له فعل السحر على النمش الذى لا يلبث أن يختفى بسرعة تحت تأثيره •

ولسنا فى حاجة الى أن نلفت نظرك الى تنظيف ذراعيك من الشعر فهى عملية لا شك فى أنك تعرفينها وتجيدينها شأنك شأن جميع سيدات الشرق• ان الطريقة المعروفة لازالة الشعر هى أحسن طريقة وأضمنها



آثار السنين

بقية المنشور ص ١٣

الماكياج خفيفا وبسيطا بحيث لا يلفت النظر

ان الذوق السليم هو حلية المرأة بلا منازع• والان وقد عرفت كيف تعتنين بنفسك لا شك فى أنك حافظت على جمال بشرتك ونعومتها • جمليها بوضعك عليها طبقة خفيفة من الكريم الذى لالون له أو الذى يميل لونه الى الوردى الخفيف• ضعى قليلا من البودرة وانفضيها بالفرشاة الخاصة

أما على الشفتين فليكن الاحمر فاتحا وخفيفا •

اعتنى أيضا بجمال حاجبيك وبشكلهما •

اعتنى بجمال شعرك وبلمعانه • فرشيه يوميا صباح مساء واستمرى على صبغه ان كنت تصبغينه •

ولسنا فى حاجة الى أن ننبهك الى ملابسك • البسى ما يتفق وسنك اياك وتقليد الفتيات لئلا تصبحى أضحوكة الجميع •

رسالة الشهر

حضرة ....

تزوجت عام ١٩٤٤ من فتاة جميلة ليست على حظ وافر من التعليم . وكان أملي أن أصل بها الى الكمال بشيء من التوجيه والتعليم . ولكن سرعان ما ضاع هذا الامل وتبدد أمام عناد زوجتي وجهلها المطبق فقد أبت أن تعمل بارشادي وهددت بالانتحار أحيانا أو بالخروج من المنزل ليلا . وتبين لى بمضى الزمن أنها ليست ذكية وان اللباقة بعيدة عنها بعد السماء عن الارض .

... اشتركت لها بمجلة بنت النيل عند صدور أول عدد منها ولكن على الرغم مما فى هذه المجلة من الموضوعات المفيدة فان زوجتي – حفظها الله – لم تستفد منها حرفا واحدا . لا لشيء الا لانها لا تحب أن تطيعني . انى أحبها حبا جما وأريد أن أنهض بها حتى لا ينتقدها أحد ولكنها تأخذ نصائحى على محمل سيء .

اننى لم أكن أتخيل فى يوم من الايام أننى سأفكر فى تطليقها ولكن أرى الان أن لا مفر من ذلك بعد أن تبين لى أن محاولاتى فى اصلاحها قد أخفقت كلها وأنها أثرت فى أعصابى وفى صحتى كل التأثير .

انها تحبنى حبا جنونيا وتغار على من كل شيء حتى من البيانو الذى بدأت أتعلمه مع ابنى الصغير . انها تريدنى عبدا مطيعا يأتمر بأمرها ويسير على هديها . ولكن كيف لى أن أطيع سيدة جاهلة لا تفهم الحياة كما يجب أن تفهم ؟..

... طلبت منها منذ أيام أن تذهب معى لزيارة والدى اذ أنى لم أره منذ سنة ولكنها رفضت ورفضت أن آخذ ولدى معى ليراه جده وسافرت وحدى خوفا من الفضيحة انى كلما أفكر فى الانفصال عنها أشفق عليها وعلى ولدى وعلى نفسى . انى أعطف عليها وأحب طفلى حبا يقرب من العبادة . وأخشى ان انفصلت عنها أن يشقيا فى الحياة وأشقى أنا معهما .

ما رأيك اذن يا سيدتى فى هذه المشكلة ؟ فأنا على استعداد أن أعمل بما تشيرين به على .

...

والان ما رأى قراء بنت النيل ؟ اننا نعرض عليهم هذه المشكلة لعلهم يجدون لها الحل الذى يسعد هذه الاسرة المعذبة ويعيد اليها السلام والوئام .

هل أنت مرهقة ؟

ان المجهودات الذهنية والجسمية التى نبذلها والتى تكلفنا فوق طاقتنا لابد أن تترك أثرها على أجسامنا ووجوهنا . وقد وصل أساتذة الطب الى القرار الاتى :

ان أحسن طريقة لتعويض هذه المجهودات هى اختيار يوم من أيام الاسبوع نخصصه للراحة التامة وهكذا نستطيع أن نحافظ على شبابنا وعلى حياتنا

اننا نعرف جميعا ان بعد يوم نقضيه فى راحة نشعر أن جسمنا وعقلنا قد استردا نشاطهما بل عادا أكثر نشاطا ويقظة ولهذا السبب أصبحت الاجازات السنوية عادة بل فرضا على كل انسان يريد أن يحافظ على صحته

ولكن أسبوعين أو شهرا لا يكفى فى هذا العصر الذى نعيش فيه . فى هذا العصر الذى تظل الاعصاب فيه مضطربة . لم الانتظار اذن الى أن نصبح متعبين الى درجة لا نستطيع معها أن نستفيد من الراحة وقت الاجازة وقد دلت الخبرة على أن فترات قصيرة ومتقاربة نخصصها لراحتنا أفضل بكثير من فترة واحدة طويلة

خصصى اذن ياسيدتى يوما فى الاسبوع للراحة الكاملة وليكن أى يوم فى الاسبوع أو يوم الجمعة أو الاحد ان كنت من الموظفات أو المشتغلات بالاعمال الحرة

فى هذا اليوم تكاسلى ما استطعت الى ذلك سبيلا . ابقى فى الفراش ما يحلو لك واقطعى مواصلاتك التليفونية بالخارج . تكلمى قليلا فالكلام يستهلك من جهدك وحيويتك الشيء الكثير . ان هذا اليوم هو يوم راحتك الكاملة . استلقى على ظهرك وامكثى وحدك فى غرفتك أو فى الغرفة التى تختارينها واريحى عظامك المتعبة . وفى أثناء تمددك تنفسى ببطء تنفسى بأنفك ثم بفمك . قومى بهذه العملية لمدة ثلاث دقائق ثلاث مرات فى اليوم . تذكرى أن فى كل مرة تتنفسين تدخلين الاوكسيجين الذى يطيل الحياة وعندما تزفرين تخرجين الغازات الضارة بالجسم وأذكرى أنك فى كل مرة تقومين فيها بحركة شهيق تدلكين عروق القلب والرئتين تدليكا خفيفا . ان كل خلية من خلايا جسمك سوف تستفيد من هذا الهواء الجديد الداخل . وعيناك أيضا سوف تستفيدان من حركة التنفس هذه وسوف تزول عنهما هذه الهالة السوداء المحيطة بهما والتى تدل على ارهاقهما

طعامك فى هذا اليوم

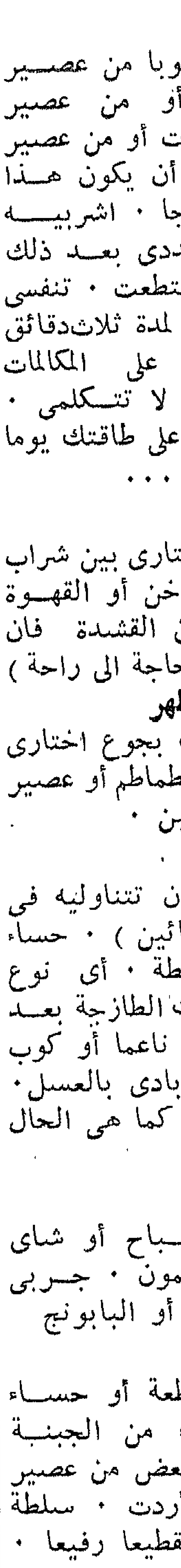
يجب أن يكون خفيفا لتريحى أيضا جهازك الهضمى تناولى طعاما يكون غنيا بالفيتامينات وبالمواد المعدنية السهلة الهضم . ابتعدى ما أمكن عن الاطعمة التى تسمن والتى تهضم بصعوبة والممثلة بالمواد الحمضية.. ان معدتك وكبدك ومرارتك وأمعاءك هى فى حاجة أيضا الى يوم راحة .

ولك ياسيدتى أن تختارى لنظامك الغذائى فى هذا اليوم ما يأتى :

فواكه طازجة ، عصير فواكه ، خضروات طازجة سلطات ، سلطات سائلة ، لبن زبادى ، جبنه بيضاء ، عسل

شراب ساخن : نعناع ، لبن ، قهوة

تذكرى أنه يجب عليك أن تبقى فى السرير أطول مدة ممكنة . كلفى خادمتك أن



تحضر لك كوبا من عصير البرتقال • أو من عصير الجريب فروت أو من عصير الطماطم على أن يكون هذا العصير طازجا • اشربيه بالشفاطة تمددي بعد ذلك ونامي ان استطعت • تنفسي عميقا وببطء لمدة ثلاث دقائق لا تجيبي على المكالمات التليفونية • لا تتكلمي • كوني بخيلة على طاقتك يوما في الاسبوع ...

الافطار

لك أن تختاري بين شراب النعناع الساخن أو القهوة (ابتعدي عن القشدة فان مرارتك في حاجة الى راحة)

فترة قبل الظهر

ان شعرت بجوع اختاري بين عصير الطماطم أو عصير الجزر أو اللبن •

الغداء

(يمكن أن تتناوليه في أى وقت تشائين) • حساء ساخن • سلطة • أى نوع من الخضروات الطازجة بعد برشها برشا ناعما أو كوب من اللبن الزبادى بالعسل• شراب ساخن كما هى الحال في الافطار

بعد الظهر

مثل الصباح أو شاى ساخن بالليمون • جربى أيضا التيليو أو البابونج

العشاء

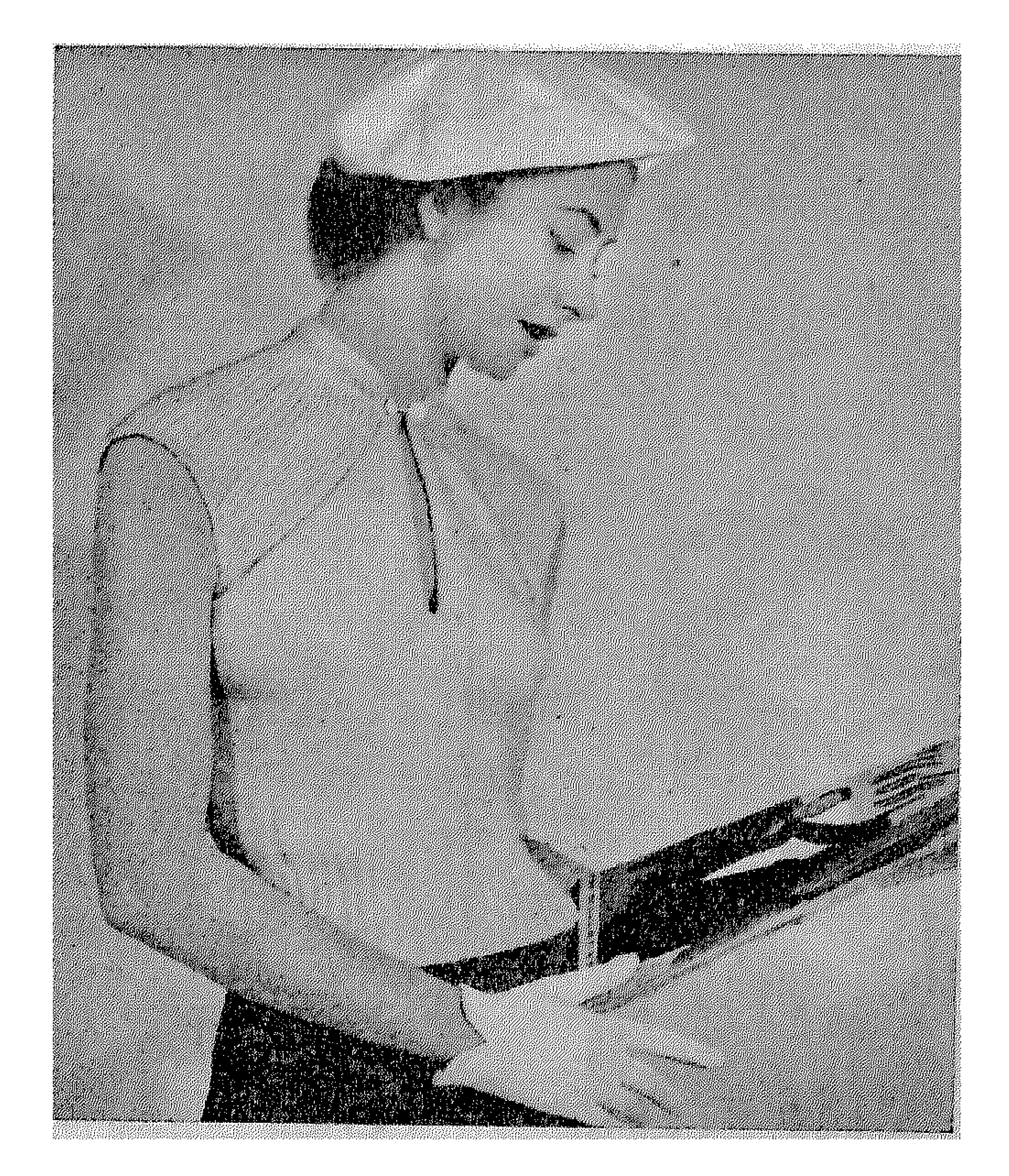
سلطة مقطعة أو حساء ساخن • شيء من الجبنة البيضاء مع بعض من عصير الليمون ان أردت • سلطة جزر مقطع تقطيعا رفيعا • لبن زبادى

قبل النوم

حسب الاختيار لبن زبادى ، تيليو ، قهوة (ففيها فيتامينات معدنية لا غنى للجسم عنها) اشربى فنجانا من اللبن الساخن بعد أن تكونى قد أذبت فيها ملعقة صغيرة من العسل •

والان نرجو لك نوما هادئا • لا تفكرى في شيء اطلاقا • اتركى مشاغل الغد للغد ...

بلوزة بالتريكو



اصنعي هذه البلوزة الجميلة وأنت على البلاج لتتمتعي بهواء البحر المنعش وألبسيها فى فصل الخريف أو فى ليالى الصيف التى تشعرين فيها بالبرد

اشترى ١٥٠ جسم من الصوف الاصفر الليمونى وزوجا من ابر التريكو رقم ٢ ونصف

الغرز المستعملة :

استك ٢و٢ ، جرسيه غرزة جوردون صفان بالعدل على العدل وصفان بالمقلوب على المقلوب (خذى المقاس دون أن تطيلى)

عرض ٣٥ غرزة = ١٠سم

الظهر

ابدئى ١٣٠ غرزة تريكو أستك ٢و٢ الى ٧ سم اكملى بالجرسيه بعد توزيع ٢٠ زيادة فى الصف الاول استأنفى الشغل ٠

حردة الكم

على ارتفاع ٣٠ سم اسلتى على الجانبين كل صفين ٧ غرز وغرزتين وغرزة ٠

أكملى بغرزة الجودرون (التى ترين رسمها) أربعة سنتميترات ثم زيدى غرزة واحدة كل ٦ أدوار ٨ مرات اكملى رأسا

الياقة

على ارتفاع ٤٣سماحجزى ٥٣ غرزة من كل جانب ٠

اكملى على غرز الوسط بغرز الجودرون ١٢ صفا للياقة ثم اسلتى هذه الغرز

أمام الى اليمين

خذى ال ٥٣ غرزة من اليمين واشتغلى ٧ غرز على الجهة اليمنى من الياقة واشتغلى على الستين غرزة بغرزة الجودرون لسبعة سنتيمترات ثم اسلتى الى اليمين ٧ غرز كل ٦ صفوف ثلاث مرات ٠

أكملى رأسا لاربعة سنتيمترات ثم زيدى على اليمين للكم كل صفين غرزة واحدة ٤ مرات وغرزتين مرتين وسبع غرز مرة واحدة اشتغلى رأسا ٤ صفوف واسلتى كل الغرز على كوت بالمقلوب

الصدر الى اليسار

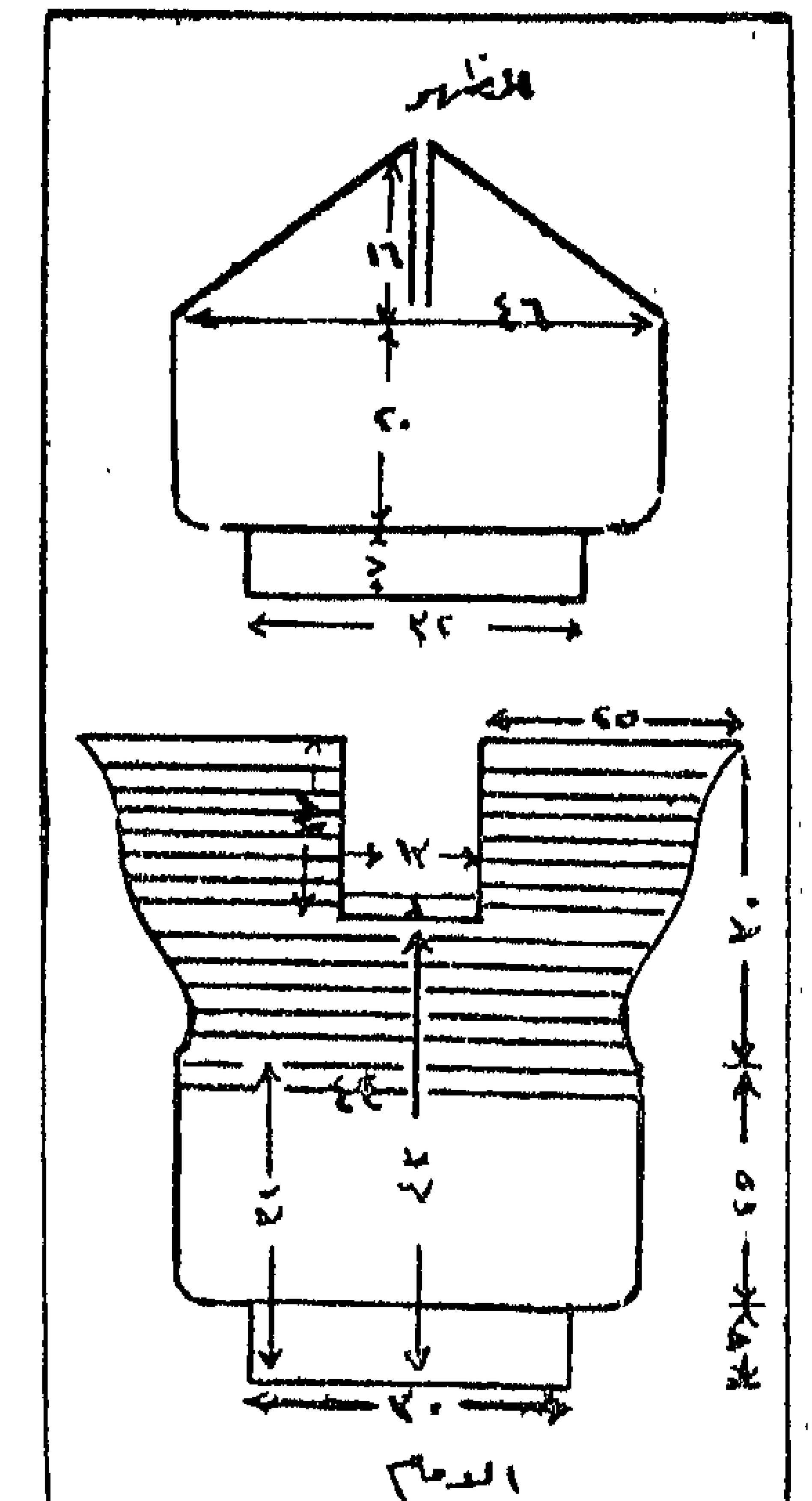
خذى الـ ٥٣ غرزة من الشمال واشتغلى مثل الجهة اليمنى مع قلب الاية


أمام

ركبى ١٣٨ غرزة اشتغلى غرزة الكوت (الاستك) ٢ و٢ ٧ سم ٠ اكملى بالجرسيه بعد توزيع ٢٠ زيادة فى الصف الاول ٠ اشتغلى رأسا على ارتفاع ٢٧ سم اقسمى الغرز فى الوسط ٠ احجزى غرز اليسار ٠ وعلى غرز اليمين زيدى ٤ غرز الى اليسار للاورلية واكملى الكل بالجرسيه رأسا ٣ سم ثم اسلتى الى اليمين ٣ غرز كل صفين الى آن يبقى ٨ غرز٠ اسلتيها مرة واحدة ٠ خذى غرز اليمين واشتغلى مع عكس الاية ٠

التركيب

أكوى الجرسيه ٠ ركبى الجوانب اعملى أورليه حردة الامام وضعى الجزء الخاص بالياقة على أعلى الجزء الامامي بالورب ٠ شدى الياقة باكسترافورد اعملى أورليه صغيرا للاكمام

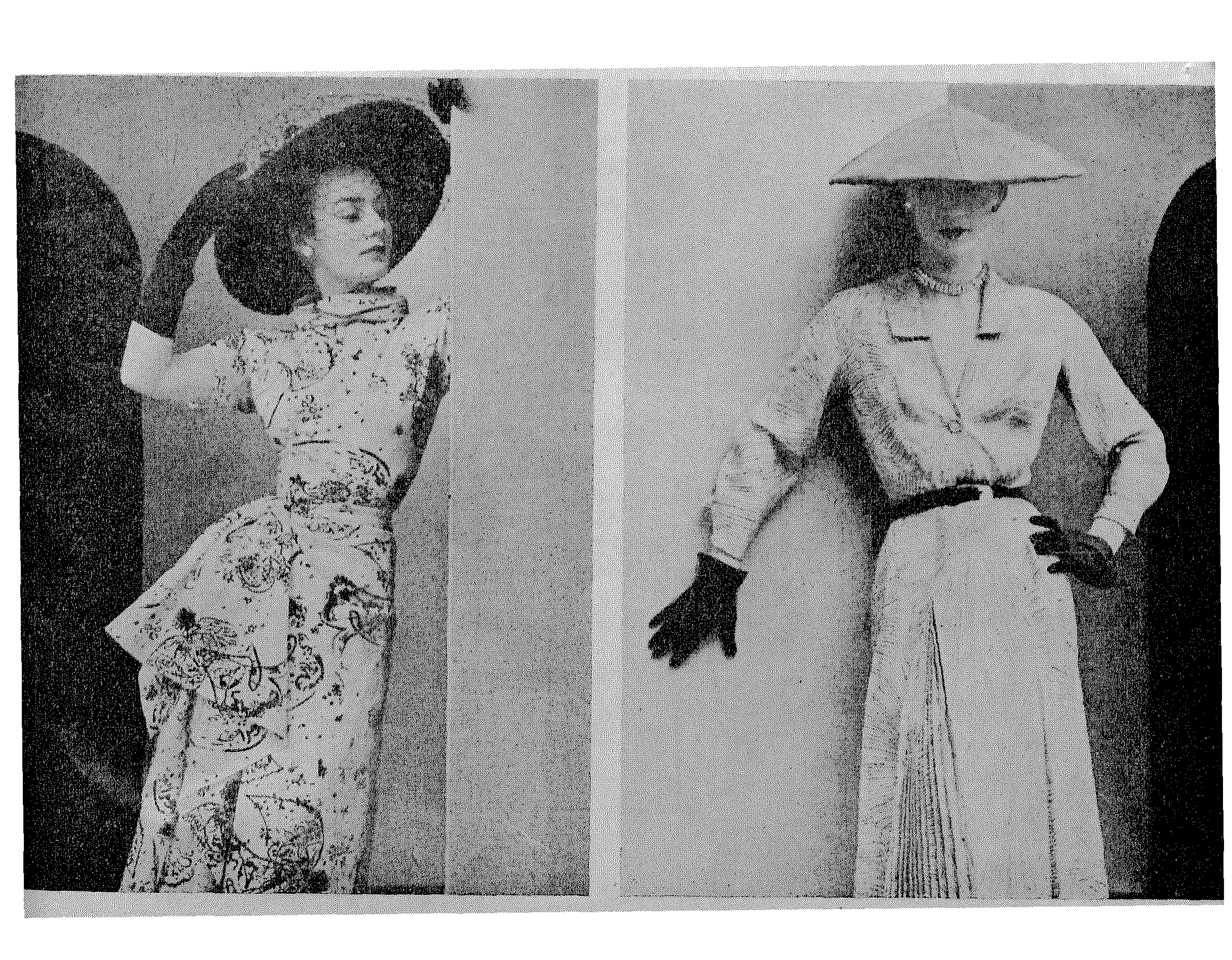



مبتكرات الصيف

خطوط وألوان جديدة

الى اليمين : يقدم صانع الازياء المعروف كريستيان ديور هذا الفستان البسيط من قماش السـوراه المطبوع برسومات بيج على أرضية بيضاء · وتنفتح الجونيلة بفتحة من البليسيه على هيئة أشعة الشمس

الى اليسار : تقدم محلات جرى هذا الفستان الدرابيه من قماش التوسور الابيض المحلى برسومات سوداء · أما القبعة فهى من تصميم كلود سان سير





ألوان الموسم متعددة متنوعة اذ نجد أولا الرمادى والاصفر والبيج والاسود والكحلى ـ وهذا اللون الاخير ينسجم مع الابيض ـ ويجب ألا ننسى الـــوردى والموف الخفيف والازرق الذى يحاكى لون البحر . والاحمر والبنفسجى والبرتقالى والاخضر الزاهى .

الى اليمين : تقدم جان لنفان هذا الفستان الشميزيه من قماش السوراه الابيض المطبوع برسومات بنية وسوداء ويلاحظ أن الكورساج منتفخ قليلا فوق الخصر المربوط بحزام من القماش نفسه . القبعة من التول الموردورى. والحلق من محلات سكيماما

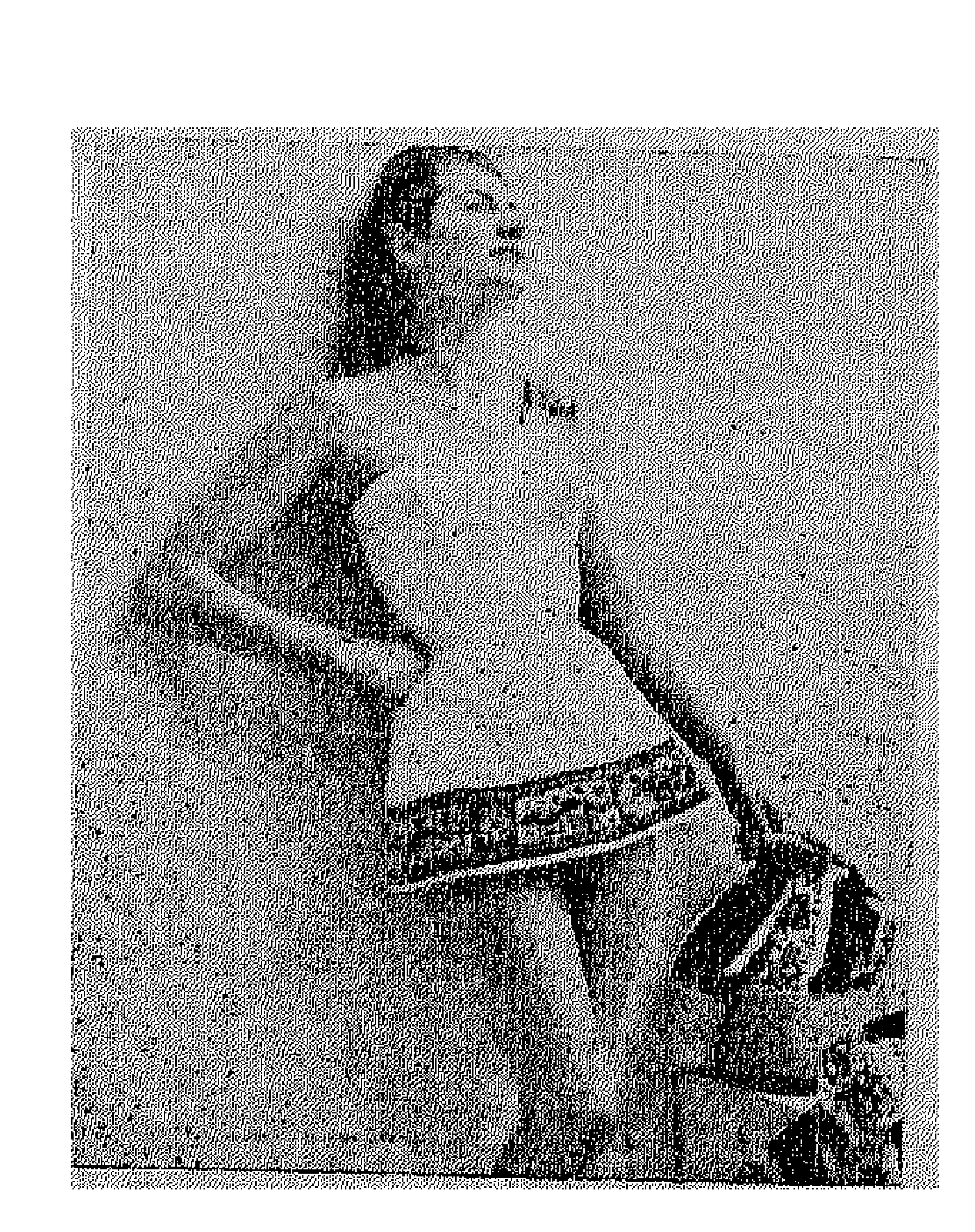
الى اليسار : يقدم مانجان فستانا من الحرير البيج مطبوعا بحبات البن





يقدم بيير كلارانس هذا الانسامبل من التيل الازرق • وقد غطى الكورسليه والشورت بجاكيت طويلة من التيـــل الابيض محلاة ببـــاندة عريضــــة زرقاء

آخر ما قدمته محلات جان ديسيس من ثياب الشــاطىء البنطلون يحاكى بنطلونات القرصان • أما القميص فهو من الطراز المكسيكى مصنوع من قمــاش قطنى مخطط



ثوب للاســـتحمام من اللون الاصـــفر وقد حليت حمالتـه وأسـفله برسومات وزخارف رومانية مناسبة • اما الكيس فهو من نفس القماش والزخارف



طقم فى غاية من الجمال عبارة عن قميص بياقة مفتوحة وبأكمام قصيرة جابونيز وبنطلون يصل الى ما تحت الركبة

هذه الجاكيت من التيل البرتقالى تلبس أثناء النزهة فى زورق وهى تلبس فوق شورت من القطيفة السوداء وبول أوفر من الصوف الاسود • تصميم كاستيلو لانفان

الى اللواتى لا يحببن الشورت نعرض هذا الكونبينزون الكورسير من التيل الاحمر تصميم بيير كلارانس ويلاحظ أن البنطلون يصل الى ما تحت الركبة بقليل



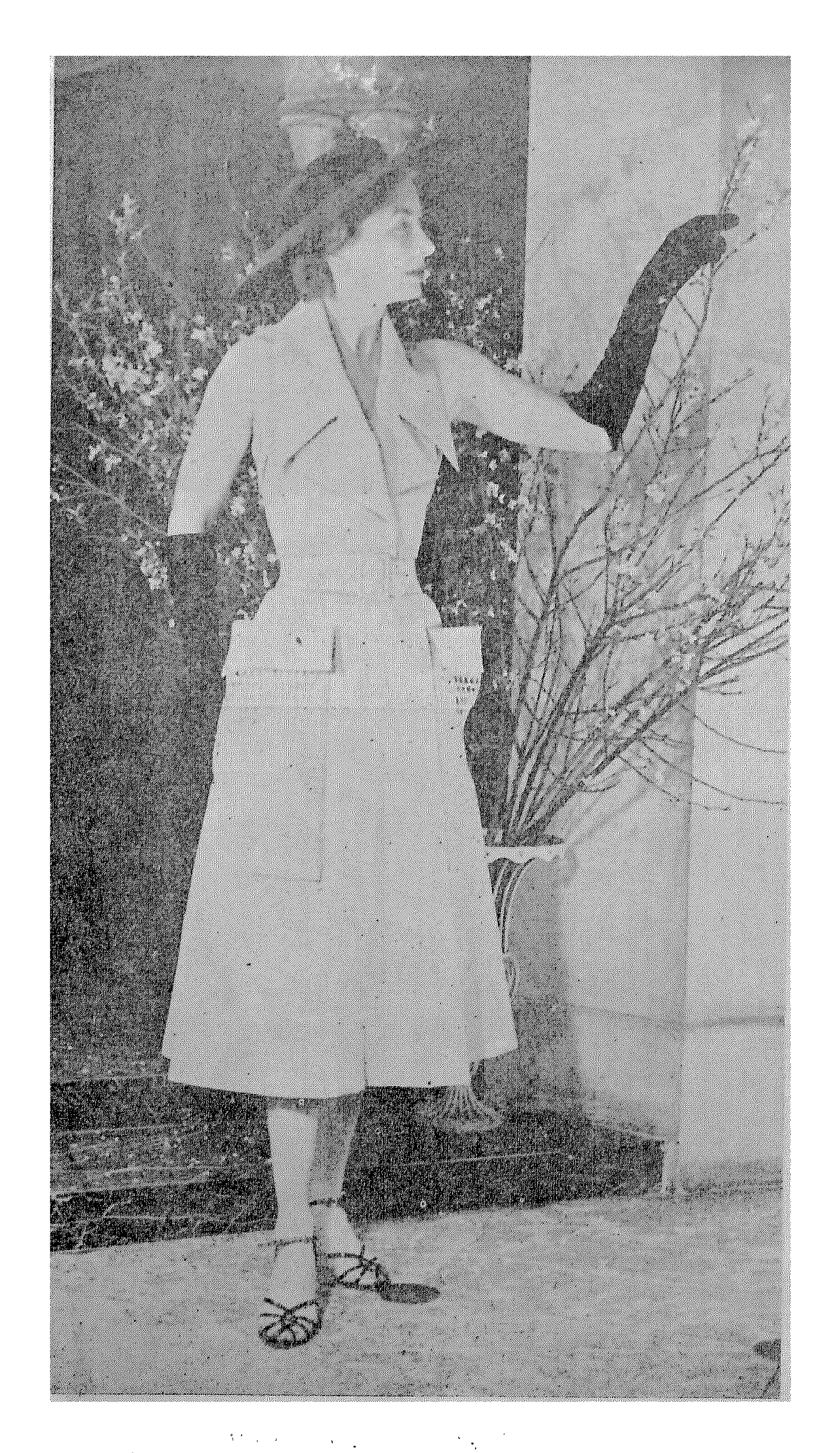
يقدم كريستيان ديور
هذا الثوب للسهرة
المصنوع من التــول
البمبة



وهذا فستان للسهرة
من تصميم بيير بالمان
مبتكر الازياء المعروف



باسك
الفيه
جريف
جريف
سكياپاريلي
فيرا بوريا
ماجي روف
جريف



تقدم لنا محلات كليست بباريس هذا الفستان الحا

من التيـــل الوردى وقد حلى جيباه



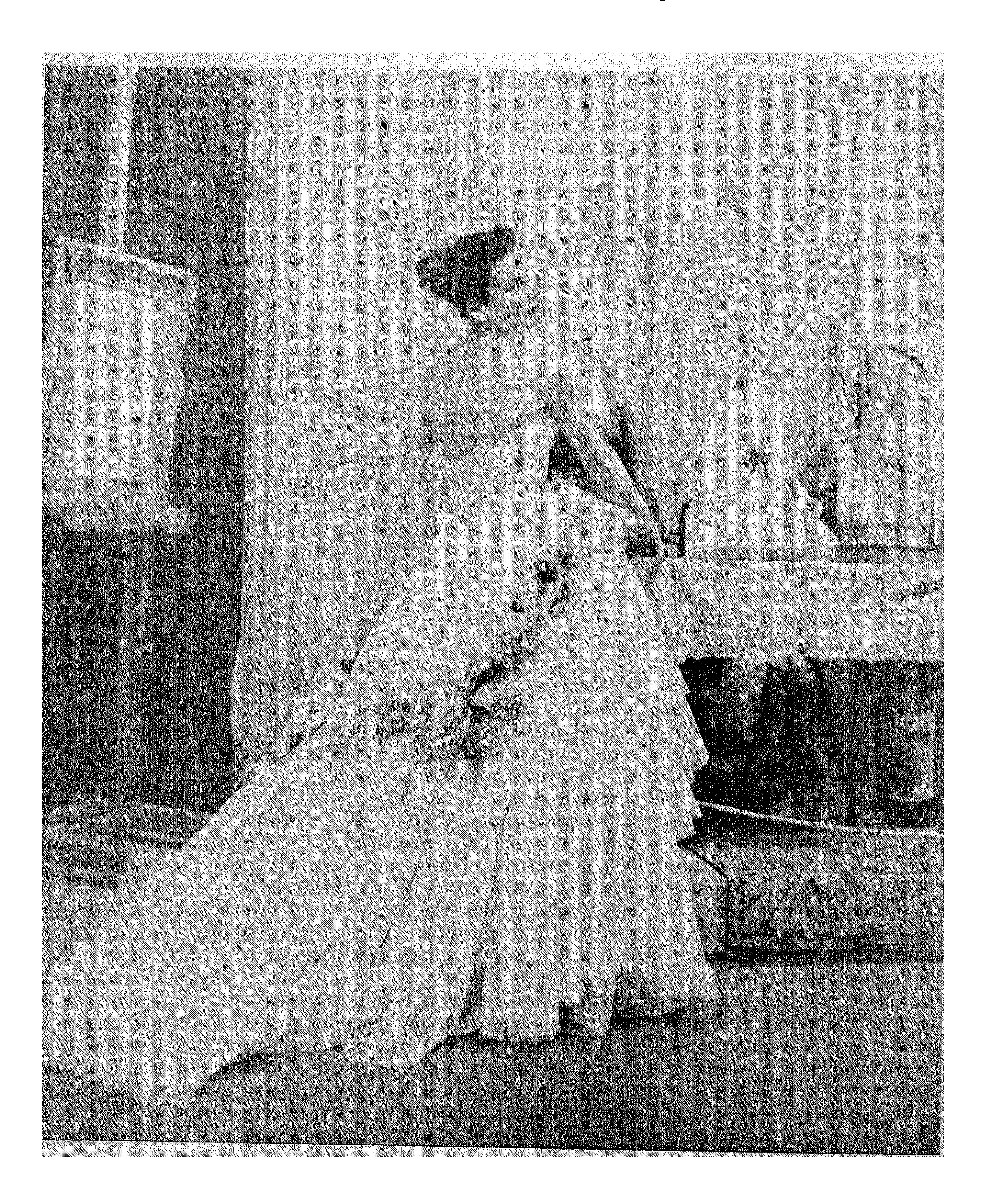
من اليمين الى اليسار : تقدم فيرونيك هذه القبعة الصيفية الجميلة المصنوعة من القش البيك بيك الابيض المحلى باللون الوردى والجروجران الازرق • أما كلودسان سير فيقدم هذهالقبعة المصنوعة من التول الاسود والمحلاة بزهر الكامليـــا الابيض • وتقدم لنا فرانسواز رى دومارتان هذه القبعـة البسيطة المصنوعة من التفتاه الأيكوسيه





للغداء على شاطىء البحر أو فى الريف يقدم بيير كلارانس هذا الفستان الصغير من التيل الاصفر بجونيلة ريفية محلاة بأشرطة من التيل الابيض • أما القبعة فهىمنالطراز الذى يلبس فىالهندالصينية

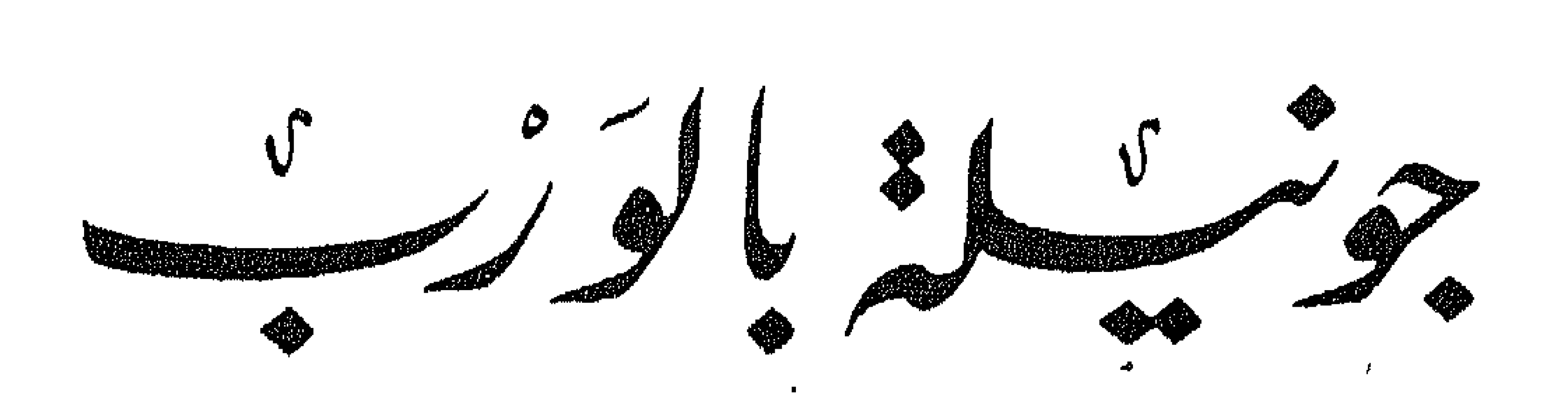
يقـــدم كريستيان ديور هذا الثوب البــديع للحفلات الساهرة التى تقام فى فصــل الصيف وهو من التوال المكشمكش والمحلى بالزهور الجميلة ويلاحظ أن التول مكون من طبقتين الواحدة فوق الاخرى

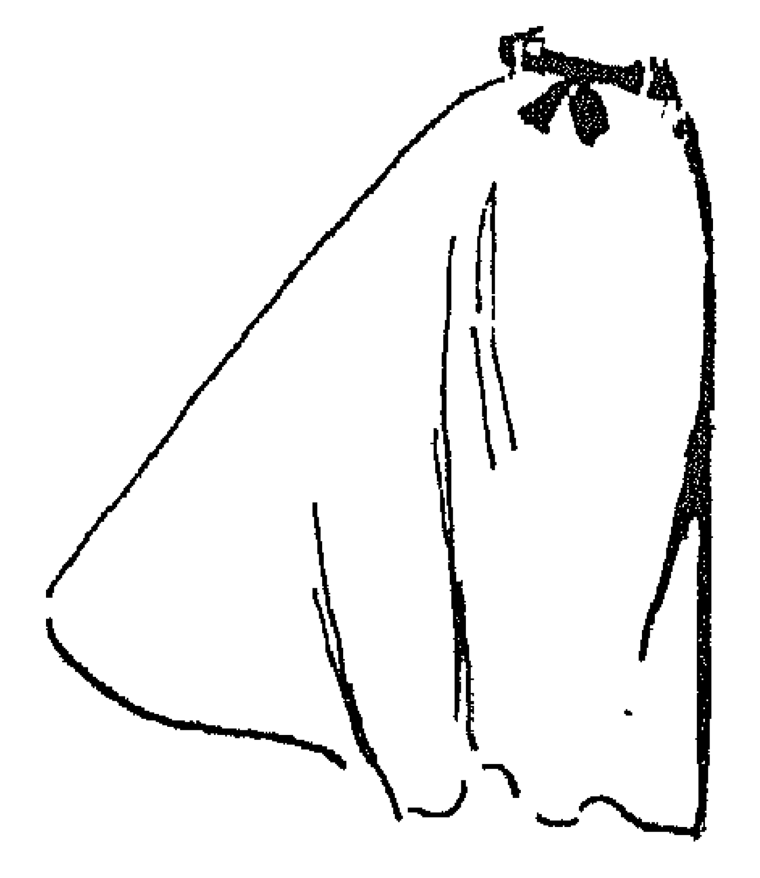




فستان للسهرة ابتكار بيير بالمان صانع الازياء المعـــروف ويمتاز بضيقه الى الركبة · ولبست صاحبته قفازا يرتفع الى ما فوق المرفقين قليــلا

وهذا فستان للسهرة قدمته لنا مدام سكيابارللى فى حفلـــة العرض التى نظمتها فى فنـــدق سيمراميس فى أول الموسم وهو كمـا تلاحظين فى غاية من الطرافــة





جونيلة بربعى دائرة :

الجزء الامامى والظهريكون كل واحد منهما ربع دائرة ٠ أما الجانبان فيظلان مستقيمين (دروا فيل) أو يوربان قليلا ان كان القماش سميكا وحسب اتجاهات الموضة ٠ تفصيل الجزء الامامى أو الجزء الخلفى (لان الجزءين طبق الاصل) ٠ اثنى القماش على زاوية وضعى طرفه على لحمته ٠ اثنى مرة أخرى على أن يكون الورب على العدل ٠ قصى الرأس عند الارتفاع المساوى لربع محيط الخصر خططى طول الجونيلةوقصى (أنظرى شكل ١)

شكل ١

جونيلة بربعى دائرة

جونيلة بنصف دائرة :

تفصل عادة وعلى الاخص بقماش عرض ١٤٠ سم حتى لا تكون هناك زوايا على الجانب ٠

لقصة الظهر أو الامام ضعى طرف القماش على طرف القماش ثم اثنى اللحمة على طرف القماش واثنى مرة ثالثة ، ان هذه الثنيات تمثل ٦ أسماك (جمع سمك) لقص الزاوية خذى سدس نصف محيط الخصر ، جوفى خفيفا خط الخصر للجزء الاسفل افعلى ما فعلت مع الجونيلة ذات الربع دائرة (شكل ٢)

٣٠ سم

جونيلة نصف دائرة

شكل ٢

جونيلة بنصفى دائرة

اثنى القماش على الطول ثم اثنى مرتين على زاوية المركز التى هى مضاعفة ٠ قيسى قطر محيط الخصر وقصى ٠

وللجزء الاسفل استعملى الطريقة نفسها ٠ قصى متبعة خط الخصر المجوف ٠ يمكن وضع سمكين أو ثلاثة أسماك من التول الواحد فوق الاخر (شكل ٣)

* * *

ملاحظة : لفولونات جونيلة السهرة يستحسن استخدام طريقة نصف الدائرة أو الدائرة كلها ٠

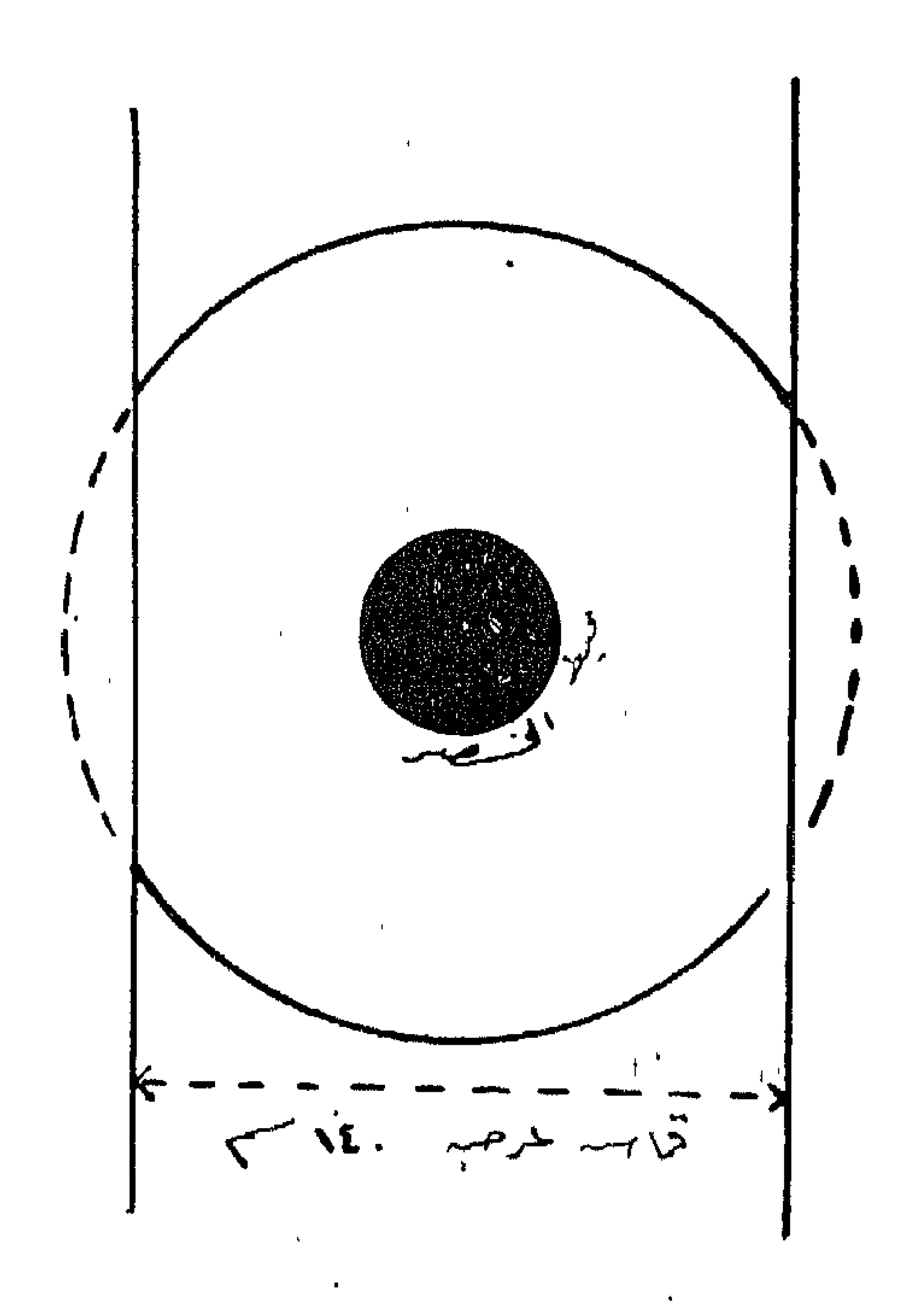
أما ربع الدائرة فيمكن استخدامها مع جونيلة مفصلة بالعدل (دروافيل) وبقصنة الى الامام مثلا تجعل الاتساع أماما حسب اتجاهات الموضة ٠ ويمكن الغاء زاوية ربع الدائرة ٠

وان كان القماش خفيفا فان جونيلة ربع الدائرة يمكن كشكشتها كشكشة خفيفة عند الخصر ٠ وفى هذه الحالة قبل قص طول الجونيلة زيدى ٤ سم أو ٥ سم على محيط الجونيلة عند الخصر

لفساتين الزفاف وفساتين السهرة تستعمل طريقة الربع دائرة التى تمنع الزوايا الكبيرة ان لم يكن القماش عريضا ٠ ويمكن وضع ٤ أو ٦ أرباع دائرة أو ٨ ان كان القماش خفيفا ، مثل الفوال وموسلين الحرير الخ ٠٠٠

ان أردت الحصول على محيط الخصر اقسمى هذا الاخير على عدد القصات المرغوب عملها ٠

ان الدائرة كلها لا تستعمل الا للتول الذى يكون عرضه من مترين الى ثلاثة أمتار ٠ قصى على العرض كله ومن قطعة واحدة طول الجونيلة زائد القطر الذى يساوى محيط الخصر ٠





للسيدة حكمت صبحى

سوفليه الشيكولاته المثلج

من الاصناف الحلوة اللذيذة الطعم المستحبة فى فصل الصيف والتى يسهل اعدادها ٠

المقـــادير :

٣ بيضات	نصف أوقية جيلاتين مذابة
٥ر٢ أوقية سكر بودرة	فى ٥ ملاعق ماء ساخن
٢ أوقية مسحوق شيكولاته	ثلث رطل كريمه لبانى

الطريقـــة :

١ ـ طريقة تحضير قالب السوفليه

١ ـ أعدى طبق السوفليه أولا بأن تلفى ورقة شفافة حول حافته الخارجية وبشرط أن تكون مرتفعة عن حافة الطبق وتشبك بدبوس وذلك لان المزيج يجب أن يكون فى حجم أكثر من سعة الطبق الاصلى حتى اذا تجمد الخليط ونزعت الورقة من حول حافة الطبق ظهر السوفليه مرتفعا كما هو موضح بالرسم ٠

٢ ـ طريقة عمل السوفليه

١ ـ ضعى صفار البيض على السكر البودرة فى سلطانية ويضرب جيدا بالمضرب السلك فوق حمام مائى (فوق حلة بها ماء ساخن) ويستمر فى الضرب بقوة حتى يغلظ قوام المزيج ويبيض لونه ويكون شريطا على السطح عند نزوله من المضرب ٠

٢ ـ تحلل الالماسية فى مقدار الماء الساخن (٥ ملاعق) حتى تذوب تماما ٠

٣ ـ حللى مسحوق الشيكولاتة فى قليل من الماء البارد حوالى ٤ ملاعق كبيرة ثم أضيفيها الى مزيج السكر والبيض ثم أضيفى الكريمة اللبانى ويقلب المزيج بخفة وأخيرا أضيفى الجيلاتين المحللة وقلبى الجميع بخفة لتمتزج جيدا ٠

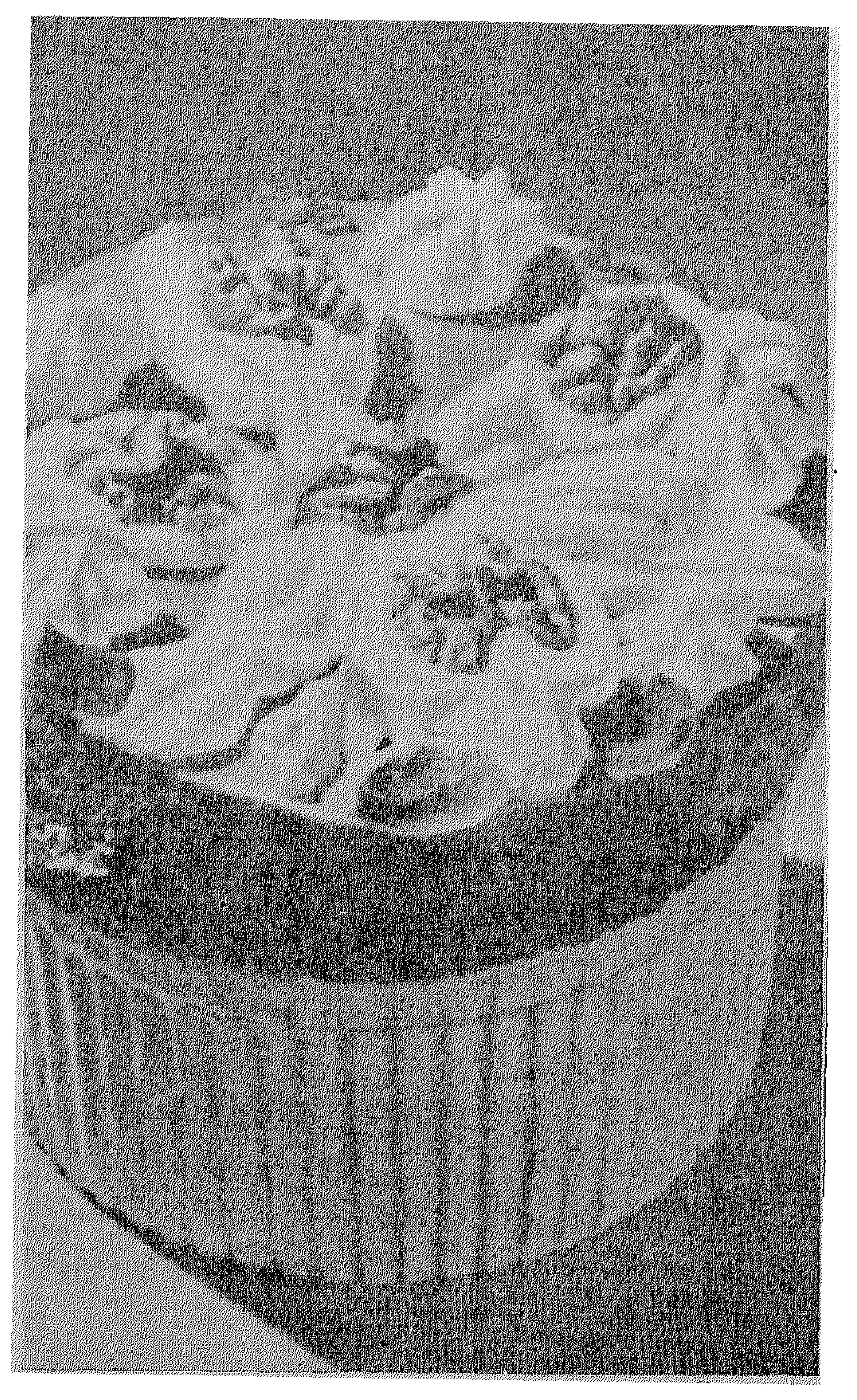
٤ ـ اضربى زلال البيض ضربا جيدا جدا حتى يتجمد بدرجة تمنعه من الانزلاق الى الارض فى حالة قلب الطبق أعلاه لاسفله ثم يضاف دفعة واحدة ويقلب بخفة بالملعقة داخل المزيج السابق ٠

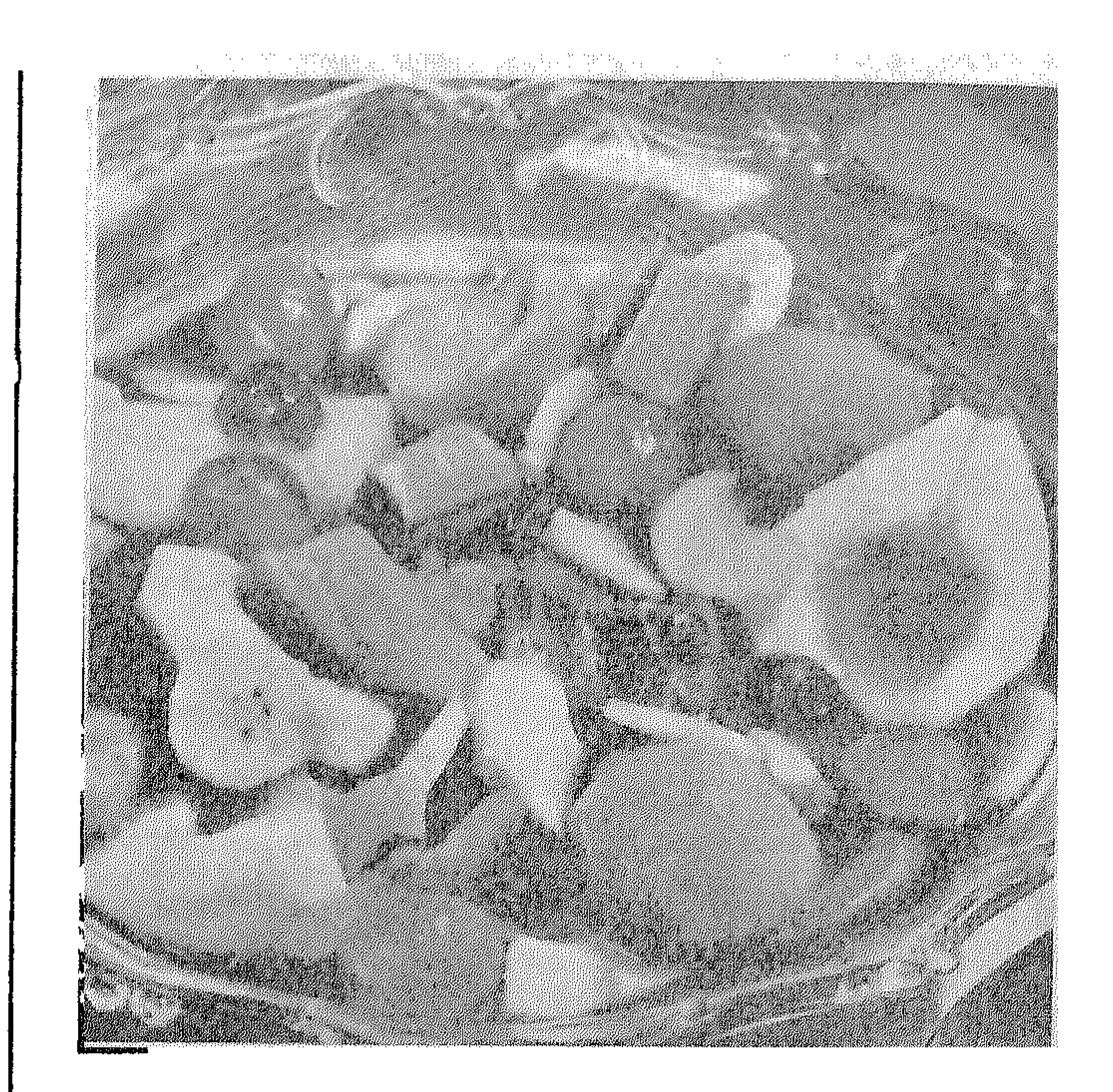
٥ ـ صبى المزيج فى قالب السوفليه ولاحظى أن تكون كميته تزيد على القالب المستعمل ويصل لنصف حافة الورق

٦ ـ ضعى حول القالب ثلجا لمدة لا تقل عن ساعتين الى أن يتجمد تماما مثل الالماسية ٠

٧ ـ عند التقديم مباشرة انزعى الورقة من حول القالب ولسهولة نزعها مررى ملعقة أو سكينا ساخنا فوقها ٠

٨ ـ زخرفى سطح السوفليه بوردات من الكريمة المخفوقة والكريز المسكر ٠





سلطة الفاكهة

١ ـ من الاصناف المستحبة وهى اقتصادية لا سيما اذا كان لديك بقايا من الفواكه المنوعة ٠

٢ ـ ويمكنك أن تستعملى فى هذا الصنف الفواكه الطازجة بالعلب اذا كانت متيسرة أو استبدالها بالفواكه الجافة ٠

الموجودة بالموسم بمفردها أوخليطا منها والفواكه المحفوظة

٣ ـ لاحظى أن تكون الفواكه المستعملة فى هذا الصنف لينة فى أكلها وفى حالة استعمالك الفواكه الجافة يجب سلقها أولا حتى تلين ٠ كذلك فى حالة استعمال التفاح أو الكمثرى الجامدة يصب عليها الشراب السكرى وهو مغلى وتترك فيه لمدة ١٠ دقائق حتى تلين نوعا ٠

كمية من الفواكه المنوعة حسب الموسم : فراولة ، عنب ، موز ، كمثرى محفوظة ، مشمش محفوظ أو طازج الخ ٠٠

كمية من الشراب ٠ ففى حالة استعمالك فواكه العلب استعملى الشراب المحفوظ فيها وفى غير ذلك أضيفى شرابا مكونا من : ١ كوب ماء ، ٤ ملاعق كبيرة سكر ، عصير نصف ليمونة ٠

١ ـ نظفى الفاكهة بحسب نوعها والفواكه ذات البذور تشق وتنزع بذورها باحتراس حتى لا يتغير شكلها ٠

٢ ـ رصى الفاكهة المنوعة فى طبق بللورى عميق كبير أو فى أطباق بللورية عميقة صغيرة بحسب عدد الآكلين ولاحظى أن يكون وضعها بشكل منظم جميل ٠

٣ ـ اخلطى السكر بالماء حتى يغلى ثم أضيفى عصير الليمون ويترك يغلى واضبطى طعم الشراب ٠

٤ ـ صبى الشراب باردا فوق الفاكهة اذا كانت الفاكهة المستعملة كلها طازجة لينة كالعنب والفراولة والموز ٠ أما اذا كانت الفاكهة المستعملة جامدة كالتفاح والمشمش وما شابههما فصبى الشراب عليها ساخنا ولا حظى فى كلتا الحالتين أن تكون كمية الشراب قليلة نوعا لا تصل لاكثر من نصف مقدار الفاكهة ٠

٥ ـ يزخرف سطح الفاكهة بوردات من الكريمة المخفوقة وتوضع فى الثلاجة وتقدم مثلجة ٠

اللحم البارد بالجيلى (الالماسية)

من أصناف اللحوم الراقية التى يصلح تقديمها فى الولائم والبوفيهات لا سيما فى فصل الصيف • وأساس نجاحه هى حصولك على ألماسية شفافة كالزجاج وهى سهلة ميسورة اذا اتبعت الخطوات الآتية بدقة فى المقادير المستعملة فى الالماسية •

المقـــادير :

٢ أوقية جلاتين

١ كوب كبير (نصف رطل) عصير ليمون

قشر ٣ ليمونات مقطعة قطعا رفيعة

قطعة كرفس

زلال وقشر ٦ بيضات

٣ ونصف رطل (٧ أكواب كبيرة) بهريز لحم أو عظم أو فراخ

٢ بصلتان صغيرتان

٣ حبات قرنفل

ملح وفلفل أبيض

مقطع لحم سبق طهيه أو لسان مسلوق

الطريقـــة :

نظفى اللسان أو اغسلى اللحم جيدا ثم يربط مقطع اللحم بدوبارة ويسلق مع وضع بصلة وقطعة كرفس وفصين من الحبهان فى ماء السلق ويترك حتى ينضج اللحم تماما ثم يرفع من البهريز ويترك حتى يبــرد تماما ويثلج ثم قطعى اللحم أو اللسان بسكين حاد الى شرائح رفيعة جدا وابدئى بعد ذلك بعمل الجيلى •

طريقة عمل الجيلى :

١ ـ صفى البهريز فى حلة واسعة نظيفة وأضيفى عليـه الجيلاتين وعصير الليمون وقشر الليمون بعد تقطيعه الى قطع رفيعة جدا وقطعة الكرفس والقرنفل والملح والفلفل وأرفعيه فوق نار هادئة وحركى الخليط حتى يذوب الجيلاتين تماما

٢ ـ اغسلى قشر البيض وكسريه ثم ضعيه فى الحلة فوق المقادير الســابقة ثم أضيفى زلال البيض وابدئى بضرب الخليط ضربا مستمرا وبقوة بالمضرب السلك فوق نار هادئة واستمرى فى الضرب بقوة حتى يبدأ الخليط فى الغليــان ويتكون فوق سطحه طبقة كبيرة سميكة من زلال البيض تشبه الرغاوى السميكة• ومتى يصل الخليط لدرجة الغليان أوقفى عملية الضرب فورا •

٣ ـ ارفعى حرارة النار حتى يغلى الخليط السابق وتتجمد الطبقة البيضاء الرغوية التى نتجت من الضرب وتعلو عـلى سطح الاناء واحذرى تحريك الخليط حتى لا تتكسر هــذه الطبقة المتجمدة •

٤ ـ ارفعى الاناء من على النار واتركيه بدون تحريـك خمس دقائق •

٥ ـ صفى الالماسية وذلك بوضع كرسى خيزران فـوق المنضدة وضعا عكسيا بشرط أن تكون أرجله لاعلى ثم ثبتى فوطة نظيفة بأعلى أرجل الكرسى وذلك بربط كل حرف منها بدوبارة فى رجل الكرسى حتى تكون شكل طبق عميق ثم ضعى أسفلها على قاعدة الكرسى سلطانية عميقة لاســتقبال السائل المصفى •

٦ ـ صبى ماء مغليا أولا على الفوطة المعدة للتصفية وذلك لتسخينها ثم صبى الماء فى الحوض •

٧ ـ صبى الالماسية الموجودة بالحلة فى الفوطة ولاحظى أن تصبى القرص الابيض لا الطبقة المتجمدة أولا ثم صبى السائل حوله •

طعامك فى يونيه

الجمعة أول يونية
باميا مكمورة ، أرز مفلفل سلطة خضار ، فاكهة

السبت ٢ يونية
مسقعة باذنجان بدون لحم مكرونة سلطة خضار ، فاكهة

الاحد ٣ يونية
لحم بالدمعة ، ملوخيـة أرز مفلفل، مخلل، فاكهة

الاثنين ٤ يونية
كوسة بصلصة الباشاميل مكرونة بصلصة الطماطم سلطة خضار ، فاكهة

الثلاثاء ٥ يونية
فاصوليا خضراء مكمورة ، أرز مفلفل، سلطة خضار فاكهة

الاربعاء ٦ يونية
فول نابت بالدمعة ، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

الخميس ٧ يونية
طبق محاشى منوع، دمعه، سلطة زبادى ، فاكهة

الجمعة ٨ يونية
دجاج محمر ، كشك ، دمعه ، سلطة خضـار ، فاكهة

السبت ٩ يونية
طعميه باذنجان مقلى ، سلطة زبادى بالخيار ، فاكهة

الاحد ١٠ يونية
لوبيا خضراء مكمورة، أرز مفلفل ، سلطة خضار ، فاكهة

الاثنين ١١ يونية
عدس مطبوخ ، سلطة خضار فاكهة

الثلاثاء ١٢ يونية
مسقعة كوسة، أرز مفلفل سلطة خيار ، فاكهة

الاربعاء ١٣ يونية
باميـا بالخضرة ، أرز بالشعرية مفلفل ، سلطة طماطم ، فاكهة

الخميس ١٤ يونية
صينية باذنجان بصلصة الباشـاميل ، مكرونة بصلصة الطماطم ، سلطة خضر ، فاكهـة

الجمعة ١٥ يونية
أرانب محمرة ، ملوخية خضراء ، دمعـة ، أرز مفلفل ، مخلل ، فاكهة

٨ ـ لاحظى أن العملية السابقة الغرض منها شف الالماسية بأن تعطيك الماسية شفافة فى مظهرها كالبللور •

٩ ـ احضرى قالبا مستطيلا مثل قالب الخبز الافرنكي أو قالبا مستديرا عميقا وضعى فيه بالملعقة طبقة بسيطة من الالماسية واتركيه فوق الثلج حتى تجمد ثم زخرفى فوقهـا بوحدات بسيطة من البازلاء الخضراء أو الجزر الاصفر أو البنجر حسب ذوقك •

١٠ ـ رصى شرائح اللحم رصا متلاصقا منظما فوق طبقة الالماسية فى القالب ثم رشى فوقه طبقة رفيعة جـــدا من الالماسية واتركيها تجمد فوق الثلج ثم كررى العملية مع باقى مقدار اللحم (طبقة من اللحم وطبقة بسيطة جدا من الالماسية) مع ملاحظة ضرورة تجمد طبقة الالماسية قبل وضع طبقة اللحم عليها وهكذا حتى يملأ القالب للحافة وأن تكون الطبقـــة السطحية من الالماسية •

١١ ـ اتركى القالب المملوء باللحم والالماسية حول الثلج حتى تجمد تماما •

١٢ ـ عند التقديم يقلب فى طبق صينى مســـطح أو مستطيل ولسهولة انزلاقه من القالب اما أن تضعى القالب مدة بسيطة جدا فى ماء دافىء قبل قلبه أو قلبه فوق الطبق ولفه بفوطه مبللة بالماء المغلى لسهولة انزلاق القالب فى الطبق

١٣ ـ زخرفى حوله بالخس المفروم وحلقات من الطماطم المقشرة واذا تخلف عندك قليل من الالماسية فتجمد فى طبق مسطح ثم تقطع بسـكين حتى تصير مثل قطع البللـور الصغيرة وزخرفى بها حول القالب •

١٤ ـ يقدم للاكل مثلجا •

* * *

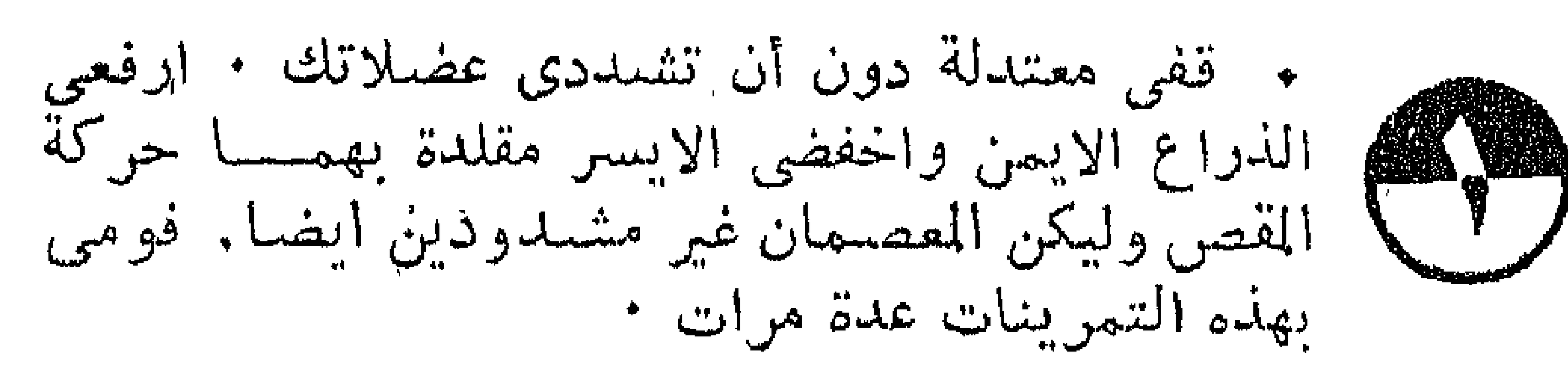
استعملى بهريز العظم فى طهى جميع خضرواتك اليومية مراعاة للاقتصاد واذا أردت أن تكون مائدتك متعددة الاصناف فاعملى صنفا من اللحم قائما بذاته (مثـل بفتيك بالبيض والبقسماط كبده وكلاوى أو لحوم مشوية مخ بالبقسماط، كفتة اللحم وخلافه • كذلك استبدلى الفاكهة بعمل أى نوع من أنواع الحلوى التى سبق نشرها فى أعـداد المجلـة السابقة أو أى حلوى أخرى تروق لك مع مراعاة المناسبة والجو

قوى صدرك بهذه التمرينات

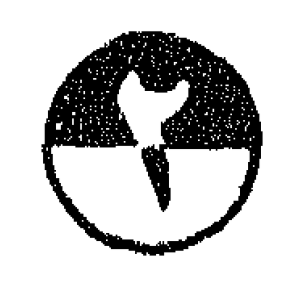
• ان التربية البدنية تنشط وظيفة الغدد وتنمى وتقوى الصدر وتزيده جمالا •

ان جمال الثدى يتوقف على شكل القاعدة التي يرتكز عليها ألا وهى الصدر نفسه، فاذا كان الصدر مسطحا كان الثدى نازلا وان كان الصدر منتفخا كان الثدى بارزا • وهكذا نرى انه من السهل الحصول على صدر جميل ان عرفنا كيف نحيطه بالعناية اللازمة •

وها نحن أولاء نقدم على هذه الصفحة أربعة تمرينات رياضية الغرض منها مساعدتك على العناية بصدرك وتقوية عضلاته التى تعتبر الوسائد التى تتوسط قفص الصدر والثديين •

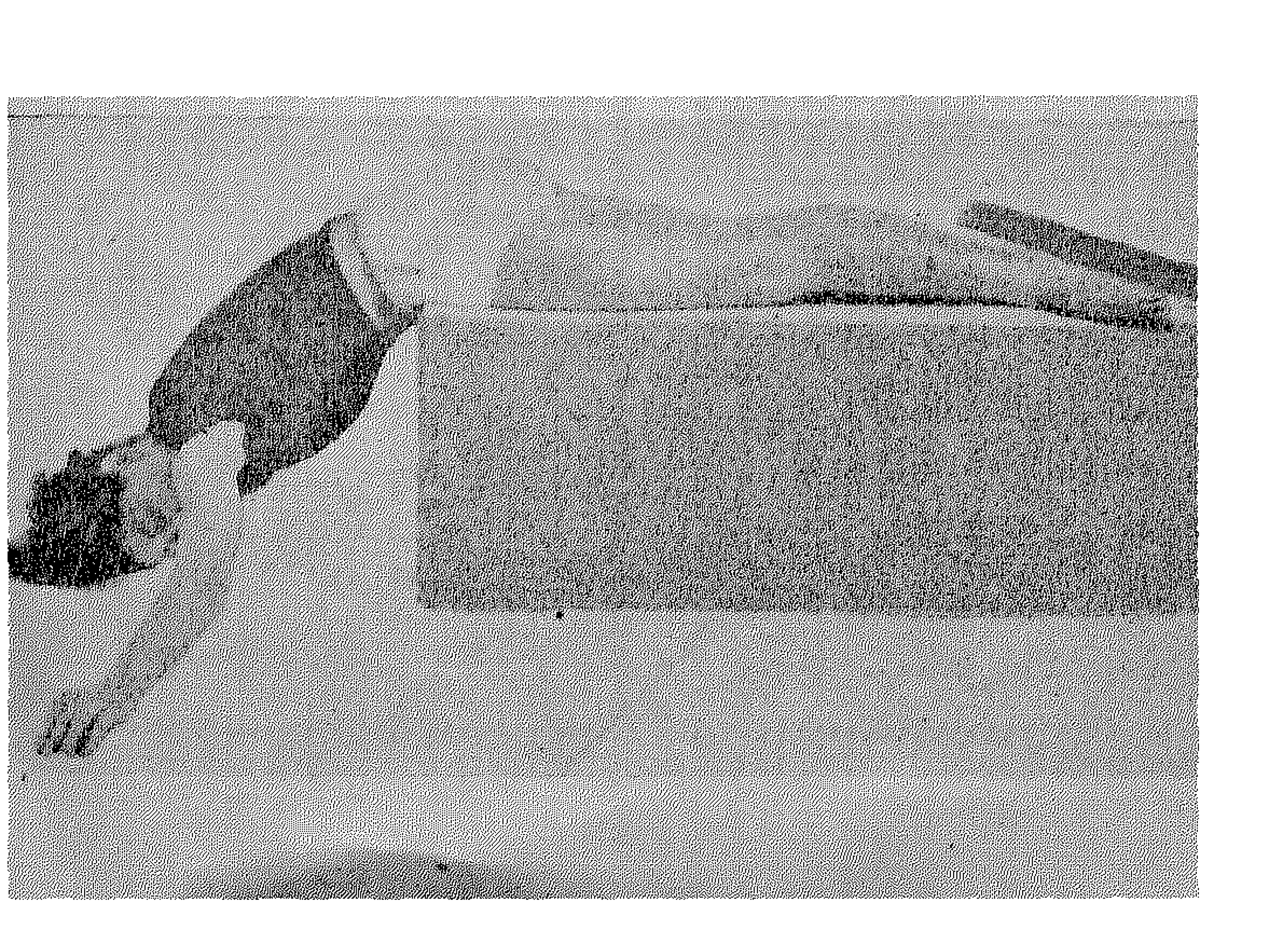


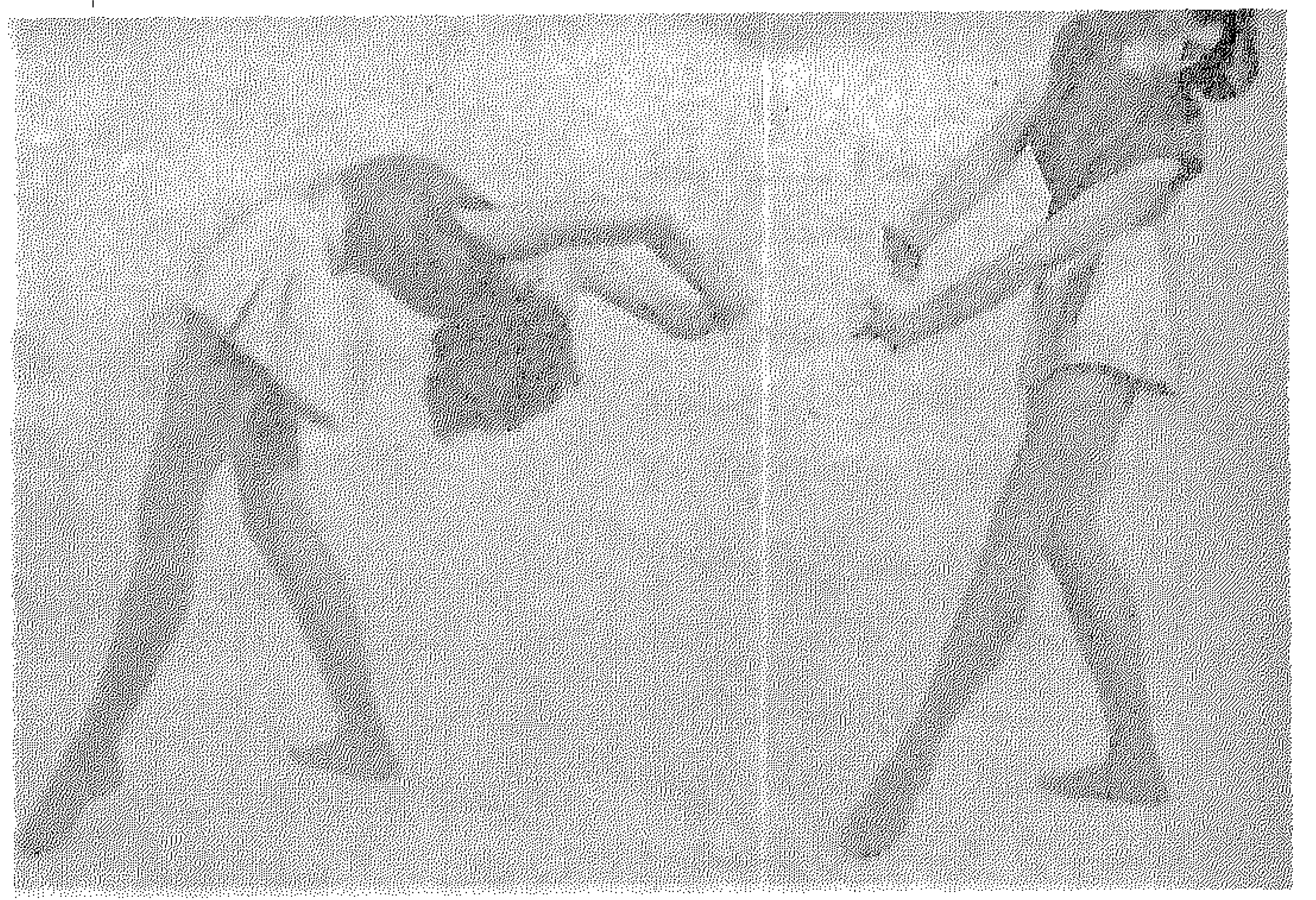
• قفى معتدلة دون أن تشددى عضلاتك • ارفعى الذراع الايمن واخفضى الايسر مقلدة بهما حركة المقص وليكن المعصمان غير مشدودين ايضا. قومى بهذه التمرينات عدة مرات •



• بعد أن تضعى بسرعة الذراع اليمنى فوق الذراع اليسرى ثم تحتها افرديهما بقوة الى الخلف كما هو ظاهر فى الصورة ان هذا التمرين يقوى عضلات الصدر ويفرد الظهر









◆ قفى معتدلة . قدمى ساقك اليسرى . اثنى جذعك الى الخلف بقدر ما تستطيعين مع رفع الذراعين فى اتجاه حركة الجسم . عودى الى وضعك الاول. كررى الحركة ١٠ مرات

ارشادات لابد منها

ان هذه التمرينات لا تتأتى بالفائدة المرجوة من وراء ممارستها الا ان توخت السيدة التى تقوم بها الدقة والدقة المتناهية ٠و هناك بعض الارشادات التى يجب على السيدة اتباعها ان أرادت الاستفادة فعلا من هذه التمرينات ٠ أولا : قومى بهذه التمرينات قبل تناولك للطعام ٠ ثانيا : افتحى نافذة الحجرة التى تمارسين فيها رياضتك ٠ ثالثا : اياك والارهاق



◆ استلقى على بطنك فوق منضدة بحيث يكون الجذع خارجا عنها واطلبى ممن فى المنزل أن يثبت قدميك على المنضدة ٠ حاولى أن تنهضى مع رفع الذراعين والرأس ٠ كررى هذه العملية خمس مرات ٠ ان هذا التمرين لجد صعب ولكن بشئ من قوة الارادة والمثابرة يمكنك اجراء هذا التمرين بكل سهولة



المغامرة الأخيرة ؟!

ما رأيته مرة الا وفي يده كأس من الخمر . وما سمعته يتحدث الا عن مغامرة جديدة، قضى فيها ليلة ساخنة عامرة ... بين أحضان غانية لعوب ...

وكنت أعجب بيني وبين نفسي من ذلك الجشع الحيواني الذى يصاب به بعض الآدميين ، فصديقى (مجدى) هذا متزوج من امرأة لم أر جمالها أو كمالها أو طيب منبتها فى امرأة !

ومع ذلك يخوض فى الوحل ، ويترك الورد يذبله السقم وتضنيه الوحدة بحجة ... تغيير الصنف ... واكتشاف المجهول ! ..

وغادرت القاهرة لبضعة أيام، عدت على أثرها لتجمعنى المصادفة بمجدى ..

كان يجلس وحيدا فى ركن من أركان ذلك المقهى الكبير الذى يطل على طريق عام لا يخفت فيه الضجيج أو تهدأ به الحركة الا كلما انتصف الليل أو كاد !

كان هذه المرة وحيدا ، لا يرافقه فى جلسته سوى كوب من عصير البرتقال يرشف محتوياته على مهل ..

وهتفت به فى دهشة :

— ما هذا يا رجل ؟! هل نضبت الخمر ؟! وأين حديث المغامرات على شعشعة الكئوس ؟!!

وهمس فى تراخ :

— المغامرات يا صديقى .. لم يبق منها غير ذكريات !

وقبل أن يدفعنى الفضول فأستدرجه الى الحديث ، رأيته يهز رأسه فى ندم وعلى شفتيه ابتسامة ساخرة ثم انطلق يروى قصته ؟!

* * *

لم تكن الساعة قد قاربت الثامنة، عندما غادرت (البار) بعد أن شربت من الخمر المعتقة كئوسا خمسا ..

وكانت أمسية من أمسيات الربيع ، كل ما فيها جميل يوحى بالجمال ... حتى السماء التى هجرها حبيبها الى المحاق ، كانت هى الاخرى جميلة .. بعيونها الكثيرة التى كانت تطل بها على القاهرة فى وداعة .. فبدت فى زينتها ووقارها كعروس عذراء تتجمل .. لاستقبال فارسها ! ..

وكنت فى تلك الليلة — ككل ليلة — على موعد مع الشيطان ، فقد سبقنى (كمال) الى منزله الذى اعتدنا أن نقضى فيه ليالينا الصاخبة ..

ولكنى ما كدت أسير قليلا حتى حدث ما أنسانى موعدى مع الشيطان ؟!

رأيت أمامى غادة لم تر عينى — على كثرة ما رأيت — قواما سمهريا كقوامها ، ولا خصرا مستدقا نحيلا كخصرها .. وتلك الجدائل الطويلة من شعرها الفاحم الغزير التى كانت تنام هادئة على كتفيها العريضين فى استسلام ! .. ويدها البضة الرشيقة تحمل فى أرستقراطية صندوقا صغيرا من الحلوى ..

ومضيت خلفها ، من شارع الى شارع ومن طريق الى اخر حتى عرجت فى زقاق معتم ، فتلفت حوالى لاتأكد من خلو المكان من المارة ، قبل أن أهمس اليها مغازلا :

— القمر ماشى لوحده ليه؟

ولم يبد عليها انها سمعت كلماتى ، اذ كانت تنقل خطواتها بنفس الاتزان والهدوء .. وهى شامخة برأسها فى تأب ..

وأدركت بفراستى أنها ليست من ذلك الصنف الذى يسهل اقتناصه .. ومضيت فى أثرها — تفصل بيننا خطوات — أتحين فرصة أخرى للهجوم ! ..

ورحت أسائل نفسى فى عجب ، أكل هذا الحسن لامرأة .. امرأة واحدة ؟!

ما أغبى هؤلاء البشر ، الذين يخلدون كالنعاج فى منازلهم فيفنون أعمارهم بجوار زوجاتهم الشمطاوات ويتشدقون بكلمة الاستقامة .. تلك الكلمة الجوفاء التى لا معنى لها ولا قيمة ! ..

انها حجة العجزة والاغبياء .. هؤلاء المساكين الذين حرمتهم أفكارهم السخيفة التافهة نعمة التمتع بالجمال وتذوق المحاسن ! ..

فى تلك الاثناء كنت قد حاذيتها فى سيرى ، فعاودت الهجوم فى الحاح :

— مش تقول على فين يا جميل ؟! أنادى تاكسى ؟!

ولكنها لم تكلف نفسها ، حتى مشقة الالتفات ..

وأدركت بخبرتى الطويلة أنها ليست من نساء الليل أو بنات الهوى .. وانما هى قطعا احدى ربات الخدور .. ونحن ذلك الصنف من الرجال نجد لذة كبرى فى نيل ذلك الصنف المحصن من النساء ! ..



الفيلم والحقيقة

اننـــا نجد دائما فرقا ملحوظا بين الحادثة الطبيعية وبين مظهرها على الشاشة . وهذا الفرق هو الذي جعل من الفيلم فنا . وعلى ذلك فاننا نستطيع أن نقرر بأن المادة الحقيقية للفيلم ليست تلك المشاهد الواقعية التي تسجلها عدسات الكاميرا ، وانما هي مشاهد تختلف في المظهر اختلافا كبيرا .

ان المخرج المسرحي يعمل دائما بأسلوب واقعي ، فالواقع هو مادته ، وعمله الذي يقدمه على المسرح يخضع خضوعا تاما لقوانين الزمن والمكان الحقيقيين . أما المخرج السينمائي فانه لا ينقل الحقائق كما هي ولا يقتبسها ولكنه يستخدمها ليخلق منها حقائق جديدة . انه يجمع بين عناصر الحقيقة لكي يبني من هذه العناصر حقيقة جديدة ذاتية تتناسب مع الفيلم .

وان قوانين الوقت والمكان التي تراعى في خلال العمل تتغير تغيرا تاما في الفيلم وتصبح أشياء ذاتية . ان مادة المخرج السينمائي المسجلة على الفيلم لا تتألف من أشخاص حقيقيين ولا من مناظر مسرحية واقعية ولكن من صور استخلصها المخرج من الاشياء الواقعية التي حللها الى عناصرها الرئيسية قبل أن يختار العناصر التي يراها صالحة وضرورية لمستقبل العمل .

انه لا يصور الاشياء كما تظهر للنظارة في الحياة الواقعية ولكنه يصورها باسلوب خاص يتفق مع أهدافه ويختار عناصره من الاشياء التي يكون في وسعه فيما بعد جمعها وضمها بعضها الى بعض ليخلق منها الحقائق التي يهدف اليها .

(ميم)

وكانت الخمر قد أطاحت بالبقية الباقية من حذري ، فأقسمت أن أنالها ولو جبت القاهرة خلفها طولا وعرضا .

ومما أجج الرغبة في نفسي وزاد من اصراري ، هؤلاء الرجال الذين كانوا يبحلقون فيها بعيونهم ويتبعونها بنظراتهم النهمة ، فأدركت أن جسدها الرائع يحمل وجها أعظم منه روعة وفتنة .

وقلت لنفسي : ان مثل هذه المرأة الجميلة الفاضلة اذا حازها انسان .. فقد حاز السعادة كلها ..

ما أسعد حبيبها اذا كانت عذراء ، وما أسعد عشيقها اذا كانت امرأة ... أما اذا كانت زوجة ، فما أسعد وأهنأ هذا الرجل الذي كانت من نصيبه ! ..

ورغم انني كنت شبه ثمل ، الا انني أفقت الى نفسي بعض الشيء حين وجدت أننا قد وصلنا في سيرنا الى منتصف الطريق الذي ينتهي من حيث يبدأ الطريق الذي يربض منزلي في نهايته ، فعولت أن أضرب ضربتي قبل أن يفلت الصيد ! ..

وكنا قد قاربنا في سيرنا أحد المصابيح الغازية التي تنتشر على جانبي الطريق ، وكنت قد صرت شعلة من الحماقة والجنون فمددت يدي الى ذراعها وأنا أهمس في صوت حيواني مخمور : (أنا مستعد لكل طلباتك !)

وفجأة ، وفي مثل لمح البصر ، استدارت الى في غضب هائل وصفعتني على وجهي في عنف .

وما كدت أرفع عيني الى وجهها ، حتى دارت بي الارض ؟؟

كانت ... زوجتي !!

فؤاد القصاص





لا شك ياسيدتى فى أن منظر الزهور من الاشياء التى ترتاح اليها النفس واليك طريقة لعمل أزهار صناعية لطيفة تشغلين بها وقت فراغك ولا تكلفك شيئا وتضفين فى نفس الوقت على منزلك رونقا وبهاء هذه الزهور لا يتطلب صنعها أكثر من شىء من قشور الفستق

أولا : احتفظى بقشر الفستق سليما ثم نظفيه جيدا من الملح المتخلف عليه واثقبيه من طرفه بمسمار رفيع حتى لا ينكسر وادخلى فى كل ثقب قطعة من السلك الرفيع اللين لتمسك القشرة مع لف السلك على القشرة عدة مرات

ثانيا : أحضرى أدوات رسم الزيت ولونى القشرة مثلا بلون أثاث الغرفة المراد

وضع الزهور بها أو بأى لون تختارينه واتركيه بعد ذلك منشورا على لوح خشب حتى يجف .

ثالثا : أحضرى قطعا من السلك السميك نوعا معمل الفروع وخذى القشرة وضعيها على قطعة السلك السميك وفى نفس الوقت تكونين قد أعددت شرائط من الورق المسمى (بالكريشة) الاسود وتضعين قشرة أخرى وتلفين بالورقة ثانيا حتى ينتهى الفرع ثم تصنعين فرعا آخر وهكذا



على الغصن من السلك
طريقة تركيب قشر الفستق

حتى تنتهى من عمل مجموعة من الفروع اللطيفة المنظر تضعينها أخيرا فى زهرية مناسبة

ملحوظة : يمكن شراء الاسلاك من عند بائع الادوات الكهربائية ، وورقة الكريشة من المكاتب

بهيرة لطفى



أقضى على العثة

ان ارتفاع سعر الاقمشة يجعلنا حريصات عليها كل الحرص خصصي لها اذن يوما من أيام هذا الشهر للعناية بها وتنظيفها مما علق بها حتى تكون فى منأى عن العثة ان قواعد النظافة تحتم علينا ألا نضع أو نخزن الملابس الشتوية الا بعد التأكد من نظافتها تماما

انفضى الغبار أولا

فرغى الجيوب واخرجيها خارجا • فرشيها بعناية انفضى الملابس أو اضربيها ضربا بالعصا لتطردى الغبار ركزى عنايتك في الخياطات والثنايا • وان كانت قطعة الملابس هذه متسخة قليلا خذى أسفنجة مبللة واعصريها جيدا ومرى بها على القماش فى اتجاه خيوطه • جففى الماء فى الحال بقطعة من جلد الشامووا • وللاقمشة الغامقة ضعى ملعقة قهوة من الامونياك فى سلطانية كبيرة من الماء • أما الاقمشة الحريرية (البطانات) فتمسح بقطعة من النسيج المصنوع من القطن على أن تكون فى غاية من النظافة •

أزيلى البقع

لكل بقعة طريقة خاصة لازالتها • ولكن بالمزيج التالى يمكن الحصول على أحسن النتائج ان لم تكن الاقمشة من نسيج صناعى : ثلثين من تتراكلورور الكربون على ثلث كحول • رجى الزجاجة جيدا وامسحى البقعة بالسائل يجب وضع قطعة نظيفة من القماش تحت البقعة • اهتمى بالياقة وبأسفل الاكمام وبأسفل البنطلون أو الجونيلة امسحيها بقطعة من القماش لا وبر له بعد غمسها بقليل من تتراكلورور الكربون

ضعى الاقمشة التى يدخل فى صناعتها المعدن فى ورق الحرير وبعد أن تضعى عليها بوردة الطرطير ان كانت فيها خيوط من الذهب وبودرة الشبة ان كانت فيها خيوط من الفضة

وان كانت الملابس قابلة للغسل أى ان كانت بعد غسلها لا تكش ولا تبلى فانه لابد من أن تغسل قبل أن تخزن لفصل الشتاء القادم

وتغسل الاقمشة الصوفية والجرسيه على النحو الاتى :

اغمسيها واغليها فى ماء مذاب فيه ١٠٠ جرام من قشرة البناما لكل لتر • اشطفيه بعد ذلك •

وتغسل الأقمشة الصوفية السوداء بالطريقة الاتية :

انقعى القماش مدة ساعتين فى المحلول الاتى ٤٠ أو ٥٠ ورقة لبلاب وبعد أن يغلى المحلول دقيقتين اشطفى بعد ذلك الغسيل بالماء العادى

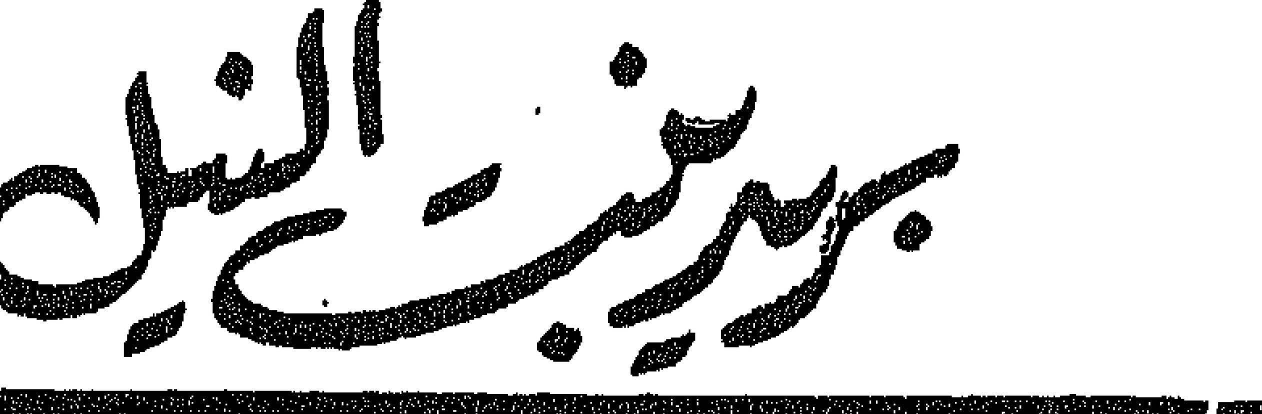
وتغسل الاقمشة الصوفية الابيض على النحو الاتى : انقعيه فى ماء صابون من النوع الجيد • اشطفيه بعد ذلك بماء عادى

اتركى هذه الاقمشة جميعها لتجف فى الظل بدون تعليق • اكويها على ظهرها وضعى بينها وبين المكواة قطعة من التيل الخفيف بعد بلها بالماء وعصرها جيدا

ها أنت ذى قد نظفت ملابسك ضعيها الان فى علب من الكرتون بعد لفها بورق جرائد جديدة • رشيها بمسحوق مبيد للعثة والحشرات • الصقى حول العلبة شريطا من الورق لتظل الملابس بعيدة عن الهواء •









آنسة س.م.ع بالمنصورة :

١) عرضى وجهك لبخار ماء مغلى ثم اخرجى هذه النقط السوداء بالضغط على جانبيها باصبعيك ٢) قشرة الرأس تتأتى عن ترك الرأس مدة طويله دون استحمام . اغسلى رأسك جيدا بالماء الدافىء والصابون الجيد او الشامبو مرتين فى الاسبوع على الاقل . ضعى فى ماء الشطف فنجانا صغيرا من الخل ٣) وجهك من النوع الدسم . امسحيه بمحلول قابض للمسام (استرانجان) واستعملى كريما جافا

ف.ع. القاهرة :

لا نعتقد فى أن حب الشباب قد شوه وجهك بالطريقة التى تصفينها لنا فى خطابك . وعلى أى حال فان وضع الكريم على الوجه أو الفون دى تان يخفيان ما أمكن تلك التجاويف التى تركها حب الشباب .

س.م.ع.ا. من محبات بنت النيل:

١) يمكن علاج هذا التسلخ برش القدمين ببودرة التالك يوميا والبعد عن لبس الاحذية الضيقة . ٢) احرقى اطراف شعرك عند الحلاق

آنسة حائرة بفارسكور :

ان وجهك من النوع الدسم ذى المسام الواسعة . عرضى وجهك لبخار ماء ساخن ثم اخرجى هذه النقط السوداء بالضغط على جوانبها باصبعيك . ادهنى وجهك بمحلول قابض للمسام (استرنجان) وافيدينا بالنتيجة بعد شهر من هذا العلاج .

آنسة ع.ق.ك. ببورسعيد :

المسألة ليست فى حاجة الى طبيب بل الى نظافة فان العرق مع الاحتكاك يسببان هذا السواد . حاولى ان ترفعى هذا الجزء من جسمك ان كان بدينا وادلكيه دعكا خفيفا بحجر الحمام الناعم .

س.م.ى. بالقاهرة :

ابعدى ما امكن عن تعريض وجهك للشمس وضعى كريما فيه فيتامين ث . وان لم يأت العلاج بالنتيجة المطلوبة عليك بعرض نفسك على اخصائى الامراض الجلدية .

قارئة ليلى ح. :

١) انت متوسطة الطول بالنسبة لسنك ٢) ولتكبير الصدر عليك بممارسة الالعاب الرياضية التى ننشرها تباعا فى اعدادنا . ضعى على صدرك ماء باردا يوميا ٣) يمكن علاج الحول باجراء عملية فى العين عند احد الاخصائيين فى امراض العيون .

ا.م.ن بسوهاج :

١) طريقة استعمال هذا الكريم فى العلبة نفسها ٢) استعملى اودورونو وهو يباع فى جميع الصيدليات ويمكنك ايضا استعمال مسحوق الشبه . ولا تنسى ان تستحمى كل يوم .

مرفت رمل الاسكندرية :

١) مشطى شعرك يوميا صباح مساء . ٢) لم نستطع مع الاسف فهم ما تريدينه فى السؤال الثانى . ٣) انت مصابة بضعف عام ويجب المبادرة بعرض نفسك على اخصائى فى الامراض الباطنية والغدد ٤) يجب اولا ان تمشى وقامتك معتدلة وان نفردى كتفيك ما امكن وان تنظرى الى أعلى . أما التمرينات الرياضية التى تفيد هذه الحالة فهى كثيرة نذكر لك منها هذا التمرين : قفى معتدلة مضمومة القدمين ارفعى ذراعيك ممدودتين الى مستوى صدرك ثم افرديهما الى الجانبين بقوة مع عمل حركة شهيق ورفع الكعبين . عودى الى الوضع الاول وهكذا عشرين مرة . ٥) بشرة وجهك دسمة . ضعى عليها محلولا قابضا للمسام (استرنجان) يوميا وان كنت تستعملين الكريم فاختارى لبشرتك النوع الجاف . ٦) لايمكن منع البشرة من أن تسمر بفعل حرارة الشمس على شاطىء البحر وكل ما نستطيع ان نصفه لك هو الزيت او الكريم الذى تدهن به البشرة عند الذهاب الى شاطىء البحر وهو يباع فى جميع الصيدليات ومحلات ادوات التجميل ومستحضراته .

آنسة متألمة ن.ف.م :

لا داعى يا آنستى لكل هذا القلق فان وزنك يكاد يكون متناسبا مع طولك . أنت فى حاجة اذن الى تدليك الجزء السمين فى جسمك على يد اخصائية . وان الحمامات البخارية فى هذه الحالة تأتى باحسن النتائج . لا تمنعى نفسك من الاكل فان مسألتك ليست فى حاجة الى نظام غذائى خاص .

قارئة بنت النيل ببلبيس :

يمكن اطالة قامتك حوالى العشرة سنتيمترات . وذلك بعمل التمرين الاتى يوميا : هات بسلم خشبى وحاولى الصعود عليه بيديك فقط دون الاستعانة بقدميك . وتعلقى بدرجته العليا مدة دقيقتين ان امكن خذى ايضا بعض حقن الكالسيوم بعد استشارة الطبيب .

ز.س. بالمنوفية :

١) لاشك فى أن التمرينات التى تمارسينها ستأتى باحسن النتائج ويا حبذا لو وضعت على صدرك ماء باردا أو بتعريضه لماء الدوش مباشرة ٢) ادهنى هذه الاجزاء السمراء بلبن الزبادى واتركيه يجف عليها ثم ازيليه بالتدليك .

الانسة ف.م. بمصر :

لا نعرف يا آنسة جراحا آخر غير الذى ذكرته وهو الشخص الوحيد الذى يستطيع اجراء هذه العملية البسيطة .

ج. قارئة بنت النيل :

١) لا بد من عرض حالتك على طبيب ٢) هل طالعت عدد مايو الخاص ان فيه جميع الاقمشة التى تناسب الصيف ٣) يجب أن تدلكى منابت شعرك بزيت الزيتون ثم اغسليه بالماء الدافىء والصابون . ضعى عليه بعد ذلك بريانتين من الصنف الجيد .

سعدية ـ ايتاى البارودى :

سبق أن شرحنا عمل حمالة الصدر فى عدد نوفمبر الخاص فعودى اليه

ص.م. الفجالة :

يمكن علاج النمش باملاح الزئبق وان كان ظهوره مقصورا على فصل الصيف فلا ننصح باكثر من عدم التعرض للشمس . أما فى حالة النمش المزمن فهناك العلاج بالكهرباء وعلى ايدى الاخصائيين فى امراض الجلد

اعتماد ى. اسيوط :

يحدث فى غالب الاحيان أن يتأثر من ماء البحر فيجف ويتقصف ويخشوشن وعلاج هذا غسيل الشعر بالشامبو الذى يدخل فى تركيبه زيت الزيتون النقى . ويجب ما امكن الابتعاد عن الزيوت المعدنية امثال الفازلين والبارافين .

وجدية توفيق ـ الاسماعيلية :

لا تغسلى وجهك الا بصابون من نوع جيد لئلا تجف بشرتك وتنكمش

عزيزة محمد ـ بولاق .

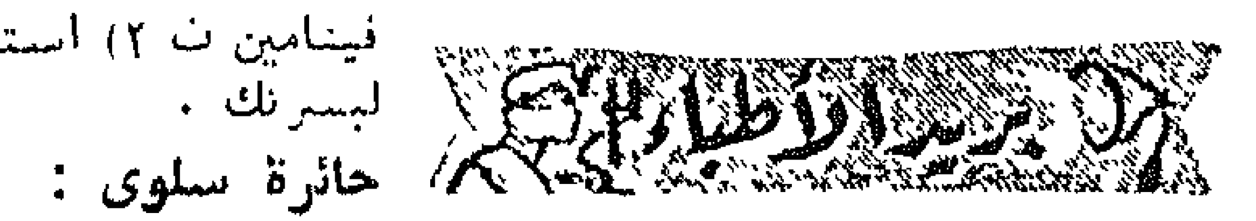
ادهنى وجهك بكريم مغذ وليكن التدليك من اسفل الى أعلى وبحركة دائرية حول الخدين

فاطمة س. ـ الجمالية :

لامانع من أن تعرضى بشرتك لاشعة الشمس ولكن بدرجة معقولة لئلا تحرقى الانسجة

عدلية ج.م. بنى سويف :

مشطى شعرك يوميا صباح مساء



س.ع. بشبرا :
لا بد من الامتناع عن تناول الاطعمة الحامية كالتوابل وما اليها خذى يوميا ملينا خفيفا . وادهنى موضع الهرش بالنشا المذاب فى ماء الورد .

ع.ح. صديقة بنت النيل :
بشرتك من النوع الذى ينأسر سريعا . دلكى وجهك بكريم مغذ مساء كل يوم . ولا تستعملى من مستحضرات التجميل الا النوع الجيد .

قارئة بنت النيل ك. مغاغة :
١) يجب ان تعرضى نفسك على اخصائى فى امراض النساء ٢) لا علاج لسمار الشمس الا الابتعاد عنها

أخت حائرة م.م.م.ص. :
اعرضى اختك على أحد اطباء النفس فللتبول اسباب نفسية واسباب باثولوجية .

انسة بقنطرة غمرة :
اعرضى نفسك على اخصائى فى الانف والاذن والحنجرة فقد يكون سبب ما تشكين زوائد انفية او حاجز .

الانسة ف.ك. :
مشطى شعرك يوميا صباح مساء ويا حبذا لو دلكت فروة رأسك بصفار بيضة مرتين فى الاسبوع ثم غسلتها بالماء الدافىء والصابون .

ف.م. بقنا :
لا بد من عرض نفسك على أخصائى فى الانف والاذن والحنجرة

الحزينة البائسة ل.م. بمصر :
١) لابد من ان تعرضى نفسك على اخصائى فى الغدد . رشى صدرك مؤقتا بالدوش .

ه:ت. بنى سويف :
١) يجب ان تقومى بغسل رأسك مرتين فى الاسبوع على الاقل وان تستعملى فى الغسيل زيتا او مسحوق الشامبو ٢) لا يمكن مع الاسف ان نشخص هذه الحالة على الورق ونحن ننصحك باستشارة اخصائى فى الامراض الجلدية .

انسة كريمة س. احدى قارئات بنت النيل :
١) اعرضى نفسك على اخصائى فى امراض النساء ٢) دلكى مرفقيك بحجر الحمام الناعم اثناء الحمام ٣) أنت مصابة بضعف عام . يجب ان تقوى نفسك بتناول الاطعمة المغذية وعمل الحقن بعد مشورة الطبيب .

انسة ن. بشبرا :
لا ننصح ابدا باهمال هذه الحالة اعرضى نفسك على الطبيب المختص ليصف لك العلاج المناسب .

مشتركة ع.م.س. :
يجب أن تتغذى الحامل مع الابتعاد عن الشراهة ما امكن . كما عليها ان تنظم حياتها وتبعد عن الافراط فى كل شىء . اعملى يوميا نزهة قصيرة على الاقدام فى الهواء الطلق واياك والتعب .

ب. الحائرة بالدقى :
١) علاج النمش عدم التعرض للشمس ودهن البشرة بكريم فيه فيتامين ت ٢) استعملى كريما دسما لبشرتك .

حائرة سلوى :
ننصحك بعرض نفسك على اخصائى فى امراض النساء

نوال قارئة بنت النيل :
لا داعى لهذا القلق . امتنعى عن تناول الاطعمة الحارة كالتوابل وما اليها ولا تمسى هذه الحبوب الا عند غسلك لوجهك بالماء الفاتر . نظفى اخراجك يوميا . وامسحى وجهك بمحلول قابض للمسام (استرانجان) ثم رشى عليه بودرة تالك .

الانسة ع. فؤاد :
اياك والارهاق لا شك فى أن التعب يؤذيك . اعرضى نفسك على الطبيب دون ابطاء .

ن. س. ر. بالمالية بمصر :
تكلمنا فى الشهر الماضى عن الولادة الصحية وسنتكلم فى هذا العدد والاعداد التالية عما تطلبين وان بنت النيل سوف تقدم لك ما تريدين .

ن.ا.ا. كفر الشيخ :
الافضل عرض طفلك على طبيب مختص لفحصه .

م.ش.خ. بالمنيرة :
يمكن تصغير ثدييك بعملية جراحية اذا كانا مترهلين جدا . والافضل ممارسة الالعاب الرياضية اولا .

س.م.س. بأبى تيج :
اعرضى نفسك على طبيب امراض جلدية لفحص حالة شعرك ووصف العلاج الملائم .

شئون المنزل

ايفون ملكية بمصر :
١) لا يجوز استقبال الضيوف بالروب مهما كان غاليا ٢) لا ترهقى ساقيك بالوقوف او بالمشى كثيرا . استلقى على ظهرك وارفعى ساقيك قليلا لمدة ربع ساعة يوميا .

بسبس محمد على شبرا :
أن معاملة صاحب الملك لكم معاملة شاذة وحسنا فعلتم عندما قررتم عدم الاحتكاك به مباشرة . ولا نشك فى أن حكم القضاء سيكون فى مصلحتكم ودرسا رادعا لامثال هؤلاء الملاك الذين يحاولون التحايل على القانون بهذه الطرق الوضيعة

نرجس مترى . شبرا مصر :
طريقة حفظ عصير الليمون سبق ان نشرته لك فى عدد شهر ديسمبر الماضى . أما ماء كولونيا الليمون فسأوافيك به ان شاء الله فى عدد ابريل المخصوص .

س.م. العجوزة مصر .
انقعيها مدة بسيطة فى محلول بوراكس مخفف ثم اغسليها بالماء البارد ثم بالماء الدافىء والصابون

مارى جرجس المنيا :
١) اتصلى بحضرة السيدة اقبال حجازى بمعهد التدبير المنزلى والفنون الطرزية شارع المطبعة الاميرية ببولاق – القاهرة ٢) اغسلى فستانك بالبنزين فهى الطريقة الوحيدة التى تمنع بهتانه على الدانتيل المركبة عليه ولاحظى ان يكون غسل البنزين فى مكان طلق الهواء بعيدا عن النار او اية حرارة شديدة لتتجنبى الاخطار .

ز.ى. حلوان :
جراحة التجميل لا تجرى فى المستشفيات الحكومية . هل تعتقدين حقا أن أنفك فى حاجة ملحة الى جراحة تجميل ؟ يبدو لنا أنك تهتمين الاهمية كلها بهذا العيب الطفيف الذى لا نشك فى أن معظم من يعرفك لم يلحظه . قولى لنفسك أن لا وجود للوجه الكامل وان جمال الشعور أحسن الف مرة من جمال التقاسيم .



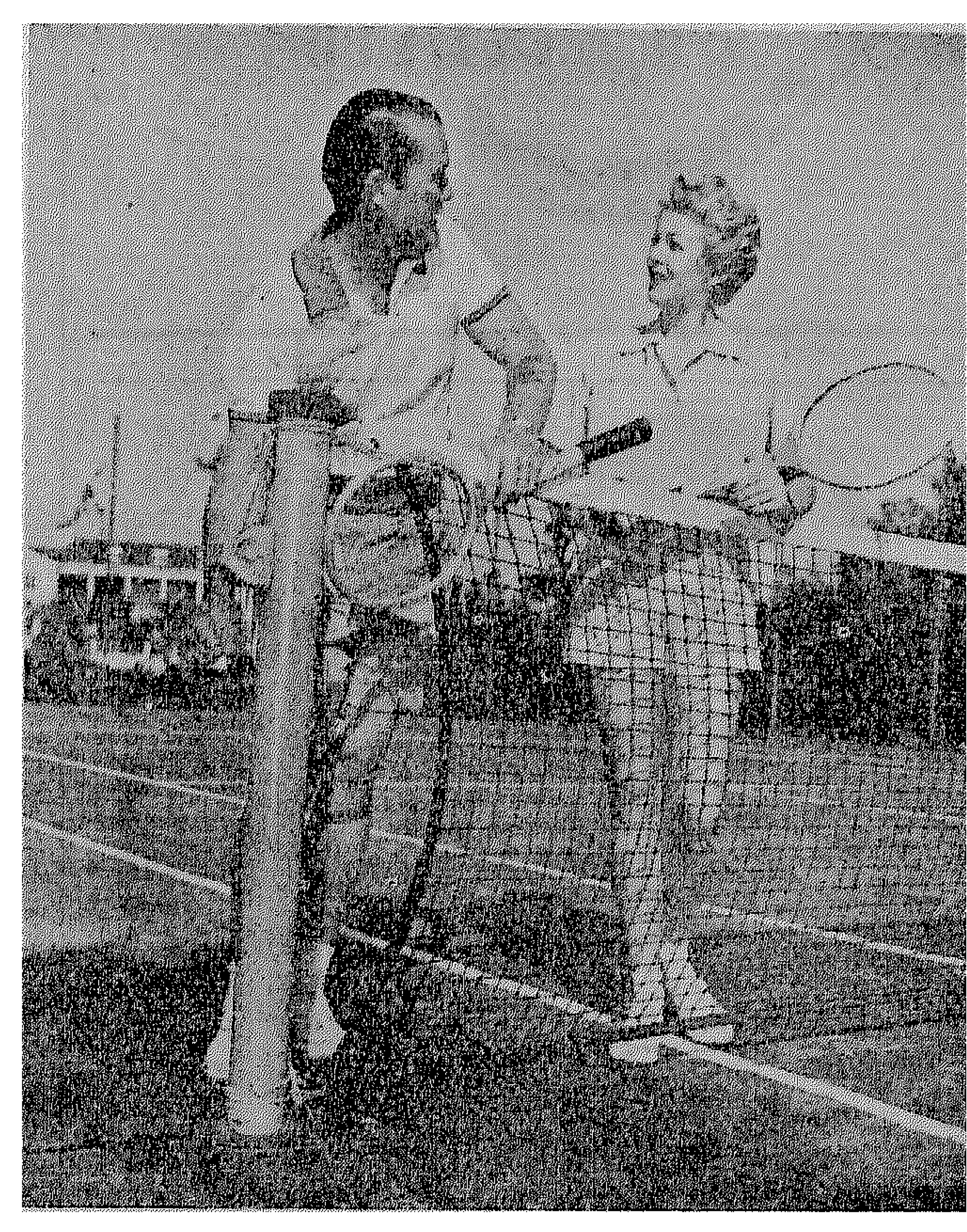
زواج في عمر الزهور

ليس هنـاك من يستطيع أن يقول أنه سعيد .. نعم هذا ما أصر عليه رغم ما يقولونه عن أزواج هوليوود وما يتحدثون به عن سعادتهم انى لا أظن أنهم سعداء ولكن شهرتهم هى التى تؤول كل عمل يأتونه بمعنى السعادة وليس أدل على ذلك من كثرة طلاق الكواكب حتى فى هوليوود نفسها: أنظر الى صورة روبرت تايلور وزوجته بربارا ستانويك .. ألستم ترون معى أن فى سيماهما ما يشعرنا بسعادتهما ..؟! ولكن حذار من الاسراف فى التفاؤل فقد طلقا بعضهما منذ حين .

أما الباقون من مشاهير الازواج فلا أريد أن أصور سعادتهم الحالية فالصور تنطق بما لا أستطيع أن أقول .. أنظـروا الى ستيوارت جرانجر وزوجته



ستيوارت جرانجر وجين سيمونز



لانا تيرنر وبوب توبنج



روبرت تايلر وبربارا ستانويك قبل الافتراق

سينما مترو بالقاهرة

الوادى السعيد



جين كيلى وجودى جارلاند كما يظهران معا فى أحد المشاهد الاستعراضية فى الكوميديا الموسيقية الرائعة (الوادى السعيد) التى تقدمها مترو جولدوين ماير حاليا على شاشة دارها سينما مترو بالقاهرة وهى بالالوان الطبيعية وتروى قصة غرامية ممتعة تتخللها الموسيقى الشجية والاغانى الساحرة والرقصات البارعة والاستعراضات الموسيقية الفريدة وكل مايدخل البهجة والسرور على النفس



جين كيلى وبتى بلير

جين سيمونز ان نظرتهما تفيض بالحب والحنان وأخوف ماأخشاه أن ينسكب الشاى على غطاء السرير الحريرى فى وهجة عاطفتهما وهذه لانا تيرنر وزوجها بوب توبينج انهما يقضيان معا وقتا سعيدا حتى فى اللعب فانهما لا يطيقان الا أن يلعبا سويا أما ديك باول فانه يعبر عن سعادته فى حفلة عيد ميلاد زوجته جون أليسون بمساعدتها فى قطع الحلوى وقد حدث أن زارت بتسى بلير زوجة جين كيلى مصر وزارت فرع شركة مترو وطلبت أن يكتبوا لها اسم زوجها بالعربية وقالت انها تنوى ان تفعل هذا مع كل البلاد التى ستزورها ٠٠ انها تذكر زوجها حتى فى بلاد الغربة فلابد أنها سعيدة ٠٠

كل هؤلاء أخشى على سعادتهم من الايام وأخاف عليهم من مصير روبرت تايلر وزوجته اذ ما أقصر عمر تلك الزيجات ٠٠

اننا حقا نسميهم اليوم أشهر الازواج ومن يدرى ربما نطلق عليهم غير هذا الاسم بعد حين



ديك باول وجون اليسون

روائع على الشاشة :

باع نفسه للشيطان بلذات عارضة
فمن الخاسر يا ترى ذلك هو :

فاوست

عرضت سينما مترو بول خلال الشهر الماضي احدى روائع جيته تلك التي اتخذ فيها شخصية الدكتور فاوست رمزا لمأساة النفس البشرية التي تجالد الحياة لتنزع منها سرها الكامن ولكنها رغم هذا لا تستطيع أن تفلت من تلك الحيرة التي تعانيها . على أن جيته لم يخلق فاوست من العدم فقد عاش هذا في القرون الوسطى حين كان الناس يؤمنون بالسحر . عاش باحثا عن المعرفة ينقب عنها الى أن ضاقت به الكتب وسئم الحياة لسرها المغلق . وفي لحظة يأس سعى للانتحار ... ولكنه أفاق على صوت الشيطان يزين له الحياة ولذائذها .. وهنا اتفق الاثنان على أن تصبح نفس فاوست ملكا للشيطان وأن يساعده هذا في نيل لذات يعجز عن نيلها وحده . ونسى فاوست أن ابليس هو وحى غرائزنا الوضيعة يثير ما استقر في نفوسنا من شر . فكيف له أن يهدى فاوست الى يقينه أو يدله على لذة تدوم ولا تورث الندم ! لقد انتهى الامر ووقع فاوست عقده مع الشيطان بمداد من دمه ونسى أنه بذلك انما يبيع لذات الدنيا بلذات الاخرة .

أعاد الشيطان لفاوست شبابه وجعل قلبه يخفق بالحب لفتاة طاهرة فكان حبه طاهرا وهنا حاول الشيطان أن يدنس حبهما ولكنه لم يستطع فأبعده عنها وقاده الى حانة مليئة بفتيات الليل يقدمن أجسادهن على مذبح الشيطان وبالرغم من أن فاوست نفسه كان يقول أنه قد جاوز سن المرح ولكنه لم يبلغ بعد سن اليأس من اللذات فاننا نجده يأبى أن يجارى ابليس فيما يقدم اليه ويحن الى حبيبته مرجريت فكأن الحب الطاهر عاطفة الهية يعجز الشيطان عن تدنيسها . ولكن ابليس الذى لا يرضى بالهزيمة قط تراه يدبر مبارزة بين فاوست وشقيق مرجريت يقتل فيها الثاني وبذلك يحمل فاوست اثما جديدا . وبعد هذا يتهم الناس مرجريت بالخطيئة فتلقى في السجن ويحاول فاوست انقاذها ولكنه لا يستطيع فيطلب منه ابليس أن يتبعه ولكنه يأبى فيذهب ابليس ويأخذ معه الشباب الذى وهبه اياه ...

الى هنا وتنتهى القصة التي شاهدناها على الشاشة ولكن لقصة فاوست كما وضعها جيته بقية وبقية طويلة يقبض فيها الشيطان روح فاوست وحينئذ تبرز المشكلة الكبرى التي أقلقت بال المفكرين وهى مصير فاوست ألى الله تسمو روحه بما تعلقت به من المثل العليا أم الى جهنم يقودها اليها ابليس . أم هو يا ترى مصير الانسانية تتنازعها دائما عوامل الخير والشر . ان مارلو دلسنج وجيته وغيرهما لم يستطيعوا أن يصلوا بنا الى قرار فى مثل هذا الشأن فكان جديرا بالمخرج أن يضع نصب عينه تلك المشكلة يعالجها قبل أن تنتهى قصته .. ونحن بالطبع لا نأخذ عليه اخراجه لجزء من القصة فقط اذ أن العمل الفني عموما ليس ملكا لصاحبه وكذلك قصة جيته ليست ملكا له ولكنها نبع نستقى منه كيف نشاء . ولكن ما فائدة استقائنا من هذا النبع اذا لم يكن وراء ذلك فائدة تذكر .

وانى لا أنكر على المخرج أنه جعل رواية أخلاقية ساق فيها العظات والعبر بصورة نقبلها ولكنى لا أقبل منه اغفاله مصير فاوست .

ثم هناك أمر آخر وهو النهاية التي أنهى بها قصته انها لم تكن نهاية محددة اذ اكتفى بذهاب الشيطان وأخذه الشباب معه ونسى المخرج أنه قد بدأ روايته بفاوست يسعى للانتحار يأسا من الحياة فكان من الطبيعي أن تنتهى القصة بانتحاره أيضا يأسا من الحياة أكثر من ذى قبل وخصوصا بعد أن فقد الحب ومن أحب .

تلك هى قصة فاوست وجميل جدا أن نشاهدها على الشاشة ونود أن نشاهد غيرها أيضا ولكن الذى يؤسف له أن دار السينما كانت خاوية وكثيرا ما شاهدت أناسا تبدو عليهم سيماء الثقافة كانوا يقرأون اسم الفيلم ثم يذهبون وانى واثق أنه لو كان فيلما ضاحكا لضاقت السينما بمن فيها .

فتحى محمد عبده

نبأ سار فى عالم الفن

يتردد فى الاوساط الفنية ان شركة عالمية تعتزم السير بخطوات جبارة فى تجارة الاسطوانات وتحقيقا لذلك تعاقدت مع كبار المطربين والملحنين على تسجيل أغانيهم وألحانهم على اسطواناتها كما تعاقدت مع كبريات شركات الافلام السينمائية على تسجيل أغانى الافلام الممتازة

ونحن نسبق الاخبار فنفيد قراءنا بأنهم سيفاجأون فى القريب العاجل بمفاجأة كبرى وهى طرح مجموعتها الاولى من الاسطوانات فى السوق

والذى نعرفه أن هذه الشركة هى شركة فيلبس الذائعة الصيت التي امتازت بالنظام والمقدرة وهذا يحملنا على الاعتقاد بأن نزولها الى هذا المضمار سيرفع شأن الفن عاليا وانا بذلك لمستبشرون

أقام الاستاذ محمد عبد القادر المازنى حفلة شاى بنقابة الصحفيين لتكريم مستر سيمور ماير ومستر روبرت شميت المدير العام لشركة مترو جولدوين ماير للشرق . ويرى فى الصورة من اليمين مستر روبرت شميت والانسة ايفون ماضى ثم مستر سيمور ماير وقد وقف خلفهم الداعى .

مطبعة شركة الاعلانات الشرقية

ان أردت الاحتفاظ بشبابك

أول ما نوصيك به أن تحافظى على نظافة جسمك . خذى حماما مرة كل يومين على أن تفرشى جسمك قبل ذلك لتقوى خلاياه وتنشيطها وان كنت لا تشكين من الروماتزم صبى شيئا من الماء البارد على ظهرك . استلقى على كنبه لبضع دقائق بعد الحمام لتستعيدى قواك

لاحظى لثتك ملاحظة دقيقة فرشيها بفرشاة الاسنان

لا تنسى أن تغسلى رأسك مرة فى الاسبوع على الاقل .

امتنعى أثناء الصيف عن حمامات الشمس الطويلة ولا تمكثى فى الماء طويلا ولا ترهقى نفسك أثناء السباحة وأفضل رياضة لسيدة جاوزت العقد الخامس من عمرها هى الراحة فى مكان هادىء تحت شجرة يانعة الاوراق فى حديقة من الحدائق أو فى الريف حيث الهواء النقى

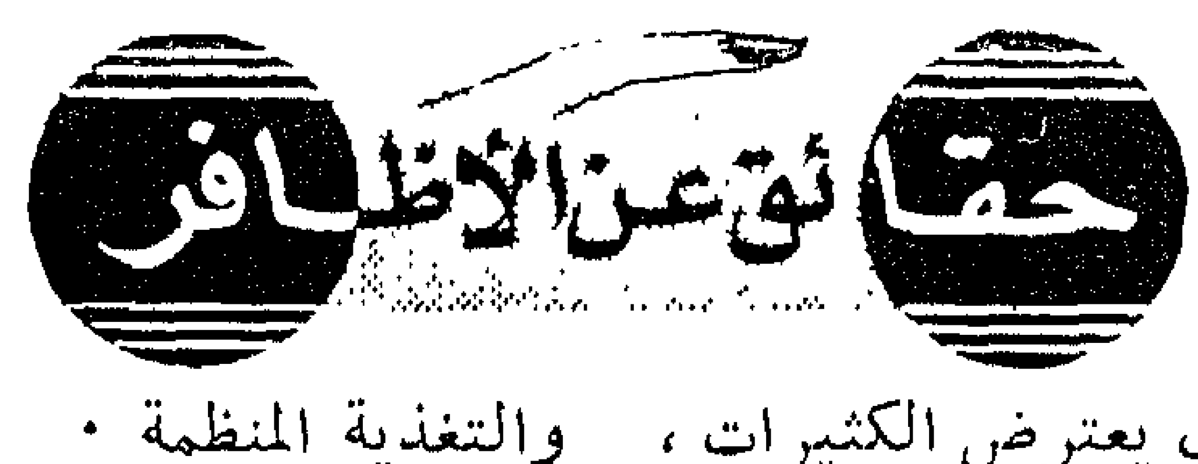
اقتصرى على أكل الخضراوات أسبوعا كاملا مرة كل ثلاثة أشهر .

وان استيقظت فى الليل اشربى كوب ماء . ولا تنسى سلطانية اللبن الزبادى قبل النوم وبعده

لا تدخنى فان السجاير تتعب الصدر والكبد . ولا تنامى أبدا الى ما بعد الثامنة صباحا واعلمى ان ساعتى نوم قبل نصف الليل أفضل من أربع ساعات تنامينها قبل الظهر ، وأن السيدة التى تسهر كثيرا تحكم على نفسها بالشيخوخة قبل الاوان .

ان السيدة الشابة يجب أن تنام ثمانى ساعات يوميا أما السيدة التى فاتت سن الشباب فيمكنها أن تكتفى بست ساعات . واذا ما استيقظت من النوم عليك بفنجان القهوة أو بفنجان الشاى فانهما ينعشان الجسم وينشطان الاعصاب .

ووصيتنا الاخيرة اليك هى ألا تبالغى فى شىء لان المبالغة من ألد أعداء الصحة والشباب . كونى معتدلة فى كل شىء ان أردت الاحتفاظ بشبابك وبصحتك .



سؤال يعترض الكثيرات ، كأى سؤال آخر خاص بالجمال . ماذا يمكن عمله لتجميل الاظافر ، وتقويتها ، واطالتها ... والاجابة ككل اجابة أخرى تختص بمثل هذا الموضوع .. انها الصحة .

فالاظافر النامية ، القوية، السليمة الشكل ، مثل الشعر الجميل الطويل ، مثل الجلد الرقيق الاملس، ومثل الاسنان البللورية المنثورة كالعقد ، فهى كلها دليل الصحة المجتلبة ، وعنوان العناية بالجسم والتغذية المنظمة .

وللتدليل على هذا القول، نجد الطبيب يعنى أول ما يعنى حين الكشف على مريض ، بالاظافر .. فلها عنده دلالات متنوعة للضعف وفقر الدم ، وفقدان الشهية وغيرها من أعراض . وتدل سهولة قصم الاظافر على اضطراب الجهاز العصبى .

وقد يبدو على الاظافر شروخ عرضية أو أخاديد تجرى من طرف الى طرف ، فهى حينئذ تكون نتيجة لمرض فى الصغر أثناء تكوينها ،